FACILE
CUCINA
prezzo SPECIALE a soli
€ 1,90
MENSILE - N.6 - GIUGNO 2018
oltre 130 ricette
PizziAmo!
Impasto easy mille gusti
Piovono polpette
CiliegieMania
PESTI MULTICOLOR
• Pistacchi bottarga e limone
• Peperoni capperi e pinoli
• Pomodori gialli mandorle e pecorino
DOLCI "TUTTI FRUTTI"
• Delizia di frolla ai frutti di bosco
• Semifreddo pesche e amaretti
• Crema di albicocche al timo
Pizza ai pomodorini gialli, provola affumicata, olive taggiasche e alici
Zucchine mon amour: ripiene, in carpaccio, a involtino, al gratin
€ 1,90

Ingredienti
per 12 persone
• 1 confezione da 397 g de
IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ
• 250 g di fragole
• 500 ml di panna liquida fresca
DIFFICOLTÀ
TEMPO
Gelato alla fragola
Tagliate le fragole a pezzetti, mettetele in un mixer assieme a Il Latte Condensato Nestlé e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo.
A parte, con l'aiuto della frusta elettrica montate la panna. Incorporate alla panna il composto precedentemente preparato, mescolando con una spatola dal basso verso l'alto per non smontare il tutto.
Versate il composto in uno stampo e lasciate raffreddare in freezer per almeno 6 ore.
SCOPRI LA VIDEORICETTA SU BUONALAVITA.IT
@IlLatteCondensato
Nestlé
il latte condensato
Solo Latte e Zucchero
L'ingrediente cremoso per i tuoi dolci
Quest'estate
stupisci tutti preparando
un fresco e cremoso gelato
senza usare la gelatiera!

Foto G. Natrini

Editoriale

Più P per tutti

Pizze, Paste, Pesti, Polpette, Pomodori... Ma anche arrosti freddi, zucchine gourmet, aromatherapy, ciliegie mania e dolci "tuttifrutti". Benvenuto più che mai, mese di Giugno! La cucina della bella stagione è super gustosa e super facile. E piena di "P". A cominciare dalle **pizzate**, che aprono la stagione delle serate in giardino o in terrazza. E qui, di pizze, ne trovate di speciali, con condimenti golosi e impasto facilitato, ma croccante e digeribilissimo: basta seguire i consigli e gli step di esecuzione. Anche la **pasta**, con le primizie estive ci guadagna, soprattutto se il formato è "alla chitarra" e i sughetti ricchi e stuzzicanti come quelli che vi suggeriamo. Oppure se la condite con uno dei 6 **pesti** "espressi" e saporiti da fare in quattro e quattr'otto, con peperoni, spinaci, o zucchine. Ed essendo i **pomodori** di stagione, ecco un nutrito servizio con la scelta dei tipi giusti per ricettine da leccarsi i baffi, anche chi non li ha. E le **polpette**? A gogo, date la versatilità del formato accattivante (per grandi e piccini), la possibilità di prepararle anche con anticipo e la fantasia d'impasti con cui declinarle, siano esse di carne, di pesce o di verdure.

Ma, come dicevamo in apertura, non mancano altri grandi must della cucina di prima estate, quando l'appetito è ancora ben sveglio, ma desidera piatti sfiziosi e freschezza, gusto e leggerezza.

Dunque, largo agli **arrostini freddi**, le cui ricette complete di salse insolite e raffinate si prestano ad essere cucinate anche un giorno prima, servite e consumate dopo. Eccezionalmente gustosi i piatti a base di **pesce spada**, che con brevi cotture e ingredienti abbinati ad arte, regalano tutto il sapore del Mediterraneo e uno straordinario apporto nutrizionale. Protagoniste tra le delizie ortolane del periodo, le amate **zucchine**, qui proposte in versione gourmet e in tante varianti, ripiene, in carpaccio, a involtino o al gratin. Ma non è giugno senza **ciliegie**! E qui, per cambiare, ve le abbiamo proposte in tutte le salse, ovvero sia per pietanze salate, sia per dolci e perfino bevande. Sempre da bere, le deliziose **acque aromatiche** home made, preparate con frutta, aromi ed erbette fresche, autentici balsami dissetanti, ma anche magiche pozioni di giovinezza e benessere. **Dolci** sì, purché di **frutta**. Che si tratti di soffici torte, oppure di cremosi dessert al cucchiaio, sono un trionfo di golosa frutta estiva. Che, pure in questo caso, fa bene alle papille, ma anche allo spirito!

La Redazione

FACILE CUCINA

sommario

PHILIPS

Micro Juicer

Cinque porzioni di frutta e verdura in un sorso.

Assumere la giusta quantità di frutta e verdura come raccomandato dai nutrizionisti può essere difficile. Con l'estrattore Philips Micro Juicer puoi farlo con un solo bicchiere. Non ci credi?
Prova e scopri come può essere gustosa la salute!
www.philips.it/benessereliquido

PHILIPS

HR1894/10

Massimo succo, minimo scarto.
La tecnologia MicroMasticating estrae fino al 90%* da frutta e verdura.

*Test interni condotti su 1kg (ognuno) di uva, mele, more, fragole, pomodori, anguria, melagrana, arancia.

Scarica l'app gratuita Philips Healthy Drinks per avere sempre a portata di mano ricette originali, informazioni nutrizionali e programmi per il tuo benessere.

72

86

106

110

ALMA MEDIA S.p.A.

PRESIDENTE
Federico Prandi

AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco

Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona • *valter.latona@almamail.it*

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

HANNO COLLABORATO
Francesco Monteforte Bianchi
Emanuela Bianconi

REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv

INFO LETTORI/ABBONATI
tel. +39 06.89676007

GRAFICA
Simona Ferri, Paola Piantanida

RICETTE
F. Argentino, M. Bianchessi, R. Bisi, R. Caucci, M. Chinappi, M. E. Curzio, C. Del Pezzo, A. Esposito, G. Gandino, C. Gargioni, C. Lunardini, M. Malantrucco, A. Pellicano, S. Pennisi, V. Perin, D. Persegani, M. Piccheri, M. Poggi, L. Sardo, G. Steffanina, S. M. Teutonico, D. Usai, M. Valletta, S. Zecca.

FOTO
A. Adams, E. Andreini, A. Aravini, M. Avalos Flores, C. Bellasio, R. Caucci, S. Censi, C. Cucinelli, A. De Santis, E. De Santis, D. Di Rienzo, C. Gargioni, V. Giusti, T. Mattiello, S. Mileto, G. Nofrini, A. Orazi, V. Repetto, A. Romiti, S. Rossi, M. Sjöberg, N. Valdisteno, R. Venezia, S. Zecca.

FOTO COVER
Raffaella Caucci

PUBBLICITÀ
Direzione Commerciale Luciano La Tona
luciano.latona@almamail.it
Via Carlo Poma 41, 20129 Milano (MI)
tel. 02.55410829
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. 06.89676003 • *alma.pubblicita@almamail.tv*

PIEMME S.p.A.
Rete Commerciale
Sede Roma: Via Montello 10, 00195 Roma (RM)
tel. 06.377081 • *segreteriacentrale@piemmeonline.it*
Sede Milano: Via Carlo Poma 41, 20129 Milano (MI) tel. 02.757091
segreteriacentralemi@piemmeonline.it
Emilia Romagna *rita.padovano@piemmeonline.it*
Toscana *luca@lucaparigi.it*
Piemonte *alessio.cantamessa@piemmeonline.it*
Marche *paolo.puglisi@piemmeonline.it*
Triveneto *brandmedia@piemmeonline.it*
Triveneto *paolo.magini@piemmeonline.it*
Lazio *roberto.digiovanni@piemmeonline.it*
Campania *anna.esposito@piemmeonline.it*
Puglia, Molise, Basilicata, Calabria, Sicilia e Sardegna
debora.campagna@piemmeonline.it

STAMPA
Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.A.
via Zanica, 92 - 24126 Bergamo
tel. +39 035.329.1

DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media S.p.A.
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano
tel. +39 02.25.821

Numero 6 - Anno II - Giugno 2018
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina

FINITO DI STAMPARE MAGGIO 2018

SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

SERVIZIO ARRETRATI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì

Ricetta di copertina

Vai a pag. 11 e scopri tutti i segreti sull'*impasto facile*.

250° in 25 minuti

7 PIZZATE *"amatoriali"*

Allacciate il grembiule, munitevi di ciotola e cucchiaio e... il gioco è fatto. Sì perché con "l'impasto facile", anzi facilissimo, preparare in un attimo pizze fragranti, come in pizzeria, non sarà più un problema

Pizza "impasto facile" con pomodorini gialli provola affumicata olive taggiasche e alici

Ingredienti per 2 teglie da 25x35 cm
300 g di **farina tipo 0** (più altra per la spianatoia) • 100 g di **semola di grano duro** • 15 g di **olio extravergine di oliva** • 9 g di **sale**
8 g di **lievito di birra fresco**
Per il condimento: 600 g di **salsa di pomodorini gialli** • 400 g di **provola affumicata** • **olive taggiasche snocciolate**
alici marinate • **origano**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** le farine setacciate in una ciotola. Fate sciogliere il lievito in 300 ml di acqua a temperatura ambiente.
• **Unitelo** alle farine e iniziate a impastare con un cucchiaio di legno. Aggiungete l'olio e il sale, e lavorate ancora. Coprite con pellicola trasparente e fate lievitare in frigo per 24 ore. • **Trasferite** l'impasto su un piano di lavoro infarinato, allargatelo delicatamente, ripiegate i bordi verso il centro e, con l'aiuto di un tarocco, tagliate l'impasto a metà. Ungete quindi due teglie da 25x35 cm e, con i polpastrelli unti di olio, stendete in ognuna metà impasto. Irrorate la superficie con un filo di olio, coprite con pellicola trasparente e fate riposare per 1 ora circa. • **Condite** quindi con la salsa di pomodorini gialli, un filo di olio e un pizzico generoso di sale. Spolverizzate con l'origano e cuocete in forno statico preriscaldato a 250 °C per circa 15 minuti. Sfornate la pizza, farcitela con la provola a fettine e una manciata di olive taggiasche, e infornate nuovamente a 250 °C per 5-10 minuti. Sfornate, unite le alici marinate e servite.

Tips & Tricks

Per un risultato più croccante, cuocete le pizze i primi dieci minuti sul livello più basso del forno. Poi spostatele sul livello medio-alto per altri 10 minuti o fino a doratura.

Pizza "impasto facile" in 8 mosse

1 2 3 4 5 6 7 8

Pizza “impasto facile” con peperoni salsiccia e burrata

Ingredienti per 2 teglie da 25x35 cm
400 g di **farina tipo 0** (più altra per la spianatoia) • 10 g di **olio extravergine di oliva** • 3 cucchiai di **pesto**
9 g di **sale** • 8 g di **lievito di birra fresco**
Per il condimento: 600 g di **pomodori pelati**
1/2 **peperone rosso** e 1/2 **peperone giallo**
3 **salsicce fresche di prosciutto**
400 g di **burrata pugliese** • 1 ciuffo di **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Setacciate** la farina in una ciotola. Fate sciogliere il lievito in 300 ml di acqua a temperatura ambiente, unitelo alla farina e iniziate a impastare con un cucchiaio di legno. Aggiungete il pesto, l'olio e il sale, e lavorate ancora. • **Coprite** con pellicola trasparente e fate lievitare in frigo per 24 ore. Trascorso il tempo di lievitazione, trasferite l'impasto su un piano di lavoro infarinato, allargatelo delicatamente, ripiegate i bordi verso il centro e, con l'aiuto di un tarocco, tagliate l'impasto a metà. Ungete quindi due teglie da 25x35 cm e, con i polpastrelli unti di olio, stendete in ognuna metà impasto. Irrorate la superficie con un filo di olio, coprite con pellicola trasparente e fate riposare per 1 ora circa. Nel frattempo, raccogliete i pelati in una ciotola e schiacciateli con i rebbi di una forchetta. Tagliate a listerelle i peperoni, uniteli ai pelati, condite con un filo di olio e un pizzico di sale, e mescolate. Trascorso il tempo, togliete la pellicola, condite con il sugo di peperoni, cospargeteli con le salsicce tagliate a pezzetti e cuocete in forno statico preriscaldato a 250 °C per circa 20 minuti. Sfornate la pizza, farcitela con la burrata a fiocchetti e profumate con il basilico. Condite con un filo di olio e servite.

Impasto facile

- **L'impasto facile** non richiede l'impiego di una planetaria o di strumenti particolari: gli ingredienti vengono semplicemente assemblati in una ciotola con un cucchiaio di legno.
- **La pizza "impasto facile"** ha come base un composto molto idratato.
- **L'impasto tradizionale della pizza**, soprattutto se molto idratato, va lavorato a lungo per ottenere l'incordatura, ovvero lo sviluppo della maglia glutinica.
- **Con questo tipo di impasto**, invece, non è necessario incordare. Basta lavorare brevemente gli ingredienti, formare una pastella e lasciare riposare.
- **La pizza "impasto facile"** richiede una lunga lievitazione di 24 ore in frigorifero. Questo consente di usare pochissimo lievito e di ottenere un prodotto croccante e digeribile.
- **Occhio alla cottura!** Il forno va sempre preriscaldato: l'alta temperatura è alla base di una buona riuscita della ricetta.

Giocate d'anticipo

Preparate l'impasto come da ricetta, dividetelo in due con un tarocco (o una spatola) e mettete una metà nel congelatore. Sarà pronto per la prossima pizzata.

Pizza spinaci fiordilatte e ricotta

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **pasta per pizza**
600 g di **polpa di pomodoro**
400 g circa di **fiordilatte**
2 **cipolle rosse**
500 g di **spinaci già lessati**
300 g di **ricotta vaccina**
scaglie di parmigiano • **origano secco**
zucchero • **olio extravergine di oliva**
sale

Preparazione
• **Condite** la polpa di pomodoro con un filo di olio, un pizzico di zucchero e due di sale e di origano. Distribuite il condimento sulla pizza e fate lievitare per ancora un paio di ore. Infornate a 250 °C e fate cuocere per circa 10 minuti. • **Levate** e completate con gli spinaci, le cipolle, tagliate a rondelle, la ricotta e il fiordilatte a dadini. Fate cuocere per altri 10 minuti, quindi levate, guarnite con un filo di olio a crudo e qualche scaglia di parmigiano, e servite.

impasto al pomodoro

250° in 25 minuti

Pizza pesto ▾ e fiori di zucca

Ingredienti per 4 pizze
1 kg di **pasta per pizza**
600 g di **passata di pomodoro**
400 g circa di **fiordilatte**
20 **fiori di zucca**
150 g di **pesto alla genovese**
1 ciuffo di **basilico**
origano secco
zucchero • **sale**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Dividete** l'impasto e stendetelo delicatamente in 4 teglie tonde, da 24 cm di diametro, rivestite con carta forno. Condite la passata di pomodoro con un filo di olio, un pizzico di zucchero e due di sale e di origano. Distribuite il condimento sulla pizza, infornate a 250 °C e fate cuocere per circa 10 minuti. • **Sfornate**, completate con i fiori di zucca, lavati e mondati, il pesto e il fiordilatte, tagliato a dadini. Fate cuocere per altri 10 minuti, quindi levate, guarnite con un filo di olio a crudo e qualche fogliolina di basilico, e servite.

Tips & Tricks

Quando stendete l'impasto nella teglia, accompagnatelo delicatamente verso i bordi; fate attenzione a non tirarlo o schiacciarlo!

Pizza in teglia al pomodoro ▴ e stracciatella di burrata

Ingredienti per 4-6 persone
Per l'impasto: 1 kg di **manitoba**
650 ml di **acqua ghiacciata**
10 g di **lievito di birra fresco** • 30 g di **sale**
40 g di **olio extravergine di oliva**
100 g di **concentrato di pomodoro**
Per il condimento: 600 g di **pomodorini in scatola** • 500 g circa di **stracciatella di burrata** • 1 ciuffo di **basilico** • **olive taggiasche** • **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Sciogliete** il lievito in un goccio di acqua e aggiungetelo alla farina; miscelate bene, unite il concentrato e iniziate a impastare versando a filo 500 ml di acqua ghiacciata; quando il composto avrà assorbito l'acqua, unite l'olio e infine il sale. • **Aggiungete**, poco alla volta, l'acqua restante e impastate per bene. Formate una palla, coprite e lasciate riposare per un'ora a temperatura ambiente. Disponete l'impasto in una teglia da 60x40 cm. Coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo per 6 ore. • **Togliete** dal frigo e lasciate riposare a temperatura ambiente per circa 2 ore. Condite la pizza con i pomodorini e lasciate lievitare ancora per 2 ore. Infornate a 250 °C per circa 10-15 minuti. Sfornate, condite con la stracciatella di burrata e le olive, e fate cuocere per altri 5-10 minuti. Levate, guarnite con un filo di olio a crudo e qualche fogliolina di basilico, e servite.

◂ Pizza ripiena alla siciliana

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **pasta per pizza**
2 **melanzane**
6 **zucchine**
10 **pomodorini secchi sott'olio**
250 g di **ricotta affumicata**
1 **peperoncino** • **semola**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Disponete** due terzi dell'impasto in una teglia. Farcite con le verdure, tagliate a fette, grigliate e condite con un filo di olio, i pomodorini e un pizzico generoso di peperoncino; cospargete con la ricotta, grattugiata, e coprite con la pasta restante stendendola bene. • **Spolverizzate** la superficie con un po' di semola, condite la pizza con un filo di olio e infornate a 250 °C per circa 25 minuti. Trascorso il tempo, levate e servite.

Pizza ripiena ▸ Bismarck

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **pasta per pizza**
500 g di **spinaci già puliti**
scaglie di parmigiano
noce moscata
6 **uova** • **semola**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Lavate** gli spinaci e lessateli con la sola acqua residua del lavaggio. Una volta cotti, scolateli e lasciateli raffreddare, quindi strizzateli per bene e ripassateli in padella con un filo di olio. Mettete due terzi dell'impasto in una teglia, farcite con gli spinaci ripassati e disponete sopra le uova, aprendole delicatamente e facendo in modo che il tuorlo non si rompa.
• **Cospargete** con le scaglie di parmigiano, profumate con un po' di noce moscata e coprite con la pasta restante, stendendola bene. • **Spolverizzate** la superficie con un po' di semola, condite la pizza con un filo di olio e infornate a 250 °C per circa 25 minuti. Sfornate e servite.

5 Assolo di chitarra

Pronti, chitarra alla mano, o meglio al piatto, a mettere tutti d'accordo? E allora prendete spunto dalle ricette che seguono, preparate con condimenti e sughi freschi, e date vita a...

serenate gastronomiche

Utensile furbo

Telaio in legno, accordato con una fitta serie di fili di acciaio con cui confezionare gli spaghetti alla chitarra.

◂ Chitarra con peperoni cipolle rosse e burrata

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti alla chitarra**
2 **cipolle rosse** • 1 **peperone** • 1 **burrata**
2 cucchiai di **granella di mandorle**
2 cucchiaini di **curcuma**
zucchero • **erba cipollina**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scaldate** 2 cucchiai di olio in una padella, aggiungete la curcuma, il pepe, 1/2 cucchiaino di zucchero e le cipolle, tagliate a rondelle; versate 1/2 bicchiere di acqua e fate cuocere per 10 minuti. Unite il peperone, mondato e tagliato a listerelle, e fate cuocere per altri 5 minuti. Regolate di sale e di pepe. • **Lessate** gli spaghetti in acqua salata, scolateli al dente e trasferiteli in padella con le verdure. Mantecate per 1 minuto e impiattate; cospargete la superficie con erba cipollina, pezzetti di burrata e granella di mandorle tostata, e servite.

0,80€ a persona

Spaghetti alla chitarra

Fate la classica fontana con **350 g di farina di grano duro**, unite al centro **4 uova** e **un pizzico di sale**, e amalgamate. Formate una palla, coprite con un telo e lasciate riposare 10 minuti. Stendete la pasta in una sfoglia spessa 1/2 cm. Tagliatela in rettangoli larghi quanto la chitarra e appoggiateli sui fili dello strumento. Passate sopra il matterello e ricavate tanti spaghetti.

Chitarra al pesto rosso ▴

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti alla chitarra**
3 **pomodori** • 2 cucchiai di **pomodorini secchi sott'olio** • 30 g di **capperi**
70 g di **mandorle già sgusciate**
40 g di **pinoli già pelati**
1 ciuffo di **basilico** • 1 spicchio di **aglio**
1 **peperoncino** • **zucchero**
pecorino in scaglie
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate tostare** in una padella le mandorle e i pinoli tritati. In un'altra padella fate rosolare lo spicchio di aglio con 2 cucchiai di olio. Levate l'aglio, unite i pomodori, tagliati a pezzi e privati dei semi e dell'acqua di vegetazione, e fate cuocere per 2 minuti. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua salata. Versate nella padella 1 mestolo di acqua di cottura e 1/2 cucchiaino di zucchero, e fate cuocere per altri 5 minuti; aggiungete qualche foglia di basilico spezzettata, i capperi, i pomodorini sott'olio, scolati e tagliati a listerelle, e un pizzico di peperoncino, e lasciate insaporire. • **Aggiustate** di sale e di pepe. Scolate la pasta al dente, tenendo da parte l'acqua di cottura, e versatela in padella. Fate saltare per 1 minuto aggiungendo qualche cucchiaio di acqua di cottura. Completate con le mandorle e i pinoli tostati, e impiattate. Guarnite con il basilico e qualche scaglia di pecorino, e servite.

Chitarra ▲ melanzane e pinoli

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti alla chitarra**
3 **melanzane** • 50 g di **uvetta**
60 g di **pinoli già pelati** • 1 ciuffo di **basilico** • 1 ciuffo di **maggiorana**
pane secco • **parmigiano** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** a metà le melanzane, disponetele in una teglia, condite con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe, e un po' di maggiorana tritata; infornate a 180 °C e fate cuocere fino a quando risulteranno morbide. • **Sfornate** e fate intiepidire. Con un cucchiaio prelevate la polpa, raccoglietela in un mixer da cucina, aggiungete 2 cucchiai di parmigiano grattugiato e 1 cucchiaio di pinoli, e frullate fino a ottenere una crema.
• **Sbriciolate** il pane e fatelo tostare in una padella con i pinoli restanti e 1 cucchiaio di olio. In una padella a parte raccogliete la crema di melanzane, aggiungete l'uvetta, già ammollata e ben strizzata, e 1/2 bicchiere di acqua di cottura della pasta. • **Lessate** nel frattempo la pasta, scolatela al dente, versatela in padella e saltatela per 1 minuto. Impiattate, cospargete con il pane tostato, i pinoli, qualche scaglietta di parmigiano e qualche foglia di basilico, e servite.

Chitarra scampi ▼ e zucchine

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti alla chitarra**
50 g di **pistacchi già sgusciati** (più altri per la guarnizione) • 3 **zucchine a rondelle**
12 **scampi** • 1 ciuffo di **menta** • 1 **limone**
1 cucchiaino di **curcuma** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scaldate** in una padella un filo di olio, aggiungete le zucchine, la curcuma, 1 bicchiere di acqua e un pizzico di sale e di pepe, e fate cuocere per 10 minuti. Raccogliete le zucchine in un mixer da cucina, unite 1 cucchiaio di olio e qualche foglia di menta, e frullate brevemente. Regolate di sale e di pepe. • **Tritate** i pistacchi e aggiungeteli alla crema di zucchine. Sgusciate 8 scampi, eliminate il filamento scuro dell'intestino e tagliate la polpa a tocchetti; in una padella fate saltare i 4 scampi interi e quelli a tocchetti con un filo di olio e il succo del limone, per 1 minuto su fiamma vivace. Regolate di sale. • **Lessate** la pasta, scolatela al dente e versatela nella padella con 1/2 bicchiere di acqua. Aggiungete la crema di zucchine e gli scampi a tocchetti, e mescolate. Impiattate, guarnite con gli scampi interi, qualche fogliolina di menta e la granella di pistacchi, e servite.

Chitarra vongole e ceci

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti alla chitarra**
200 g di **ceci già lessati**
1 kg di **vongole già spurgate**
400 g di **bietole già pulite**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 **peperoncino**
1 spicchio di **aglio** • **vino bianco**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Versate** le vongole in una padella con lo spicchio di aglio, il peperoncino e 1 bicchiere di vino; mettete sul fuoco, incoperchiate e fatele aprire su fiamma vivace. Togliete dal fuoco, filtrate il fondo di cottura e tenete da parte. • **Sciacquate** le bietole, tagliatele a listerelle e fatele saltare in padella con 2 cucchiai di olio, 1/2 bicchiere di acqua e un pizzico di sale e di pepe, per circa 10 minuti. Aggiungete i ceci e proseguite la cottura per altri 2 minuti. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata. • **Mettete** le vongole nella stessa padella dei ceci, unite il fondo di cottura filtrato e alzate la fiamma. Scolate la pasta al dente e versatela nella padella. Mescolate e fate insaporire per 1 minuto. Impiattate, guarnite con il prezzemolo tritato e un filo di olio a crudo, e servite.

Cosa vi serve?

GRAGNANO
Spaghetti trafilati al bronzo. 500 g.
€ 3,50.

GAROFALO
Spaghetti alla chitarra. 500 g.
€ 1,69.

LA MOLISANA
Spaghetto quadrato integrale trafilato al bronzo. 500 g.
€ 1,39.

EMILIANE BARILLA
Spaghetti all'uovo, ruvidi e porosi. 500 g.
€ 2,29.

In arrivo amici a cena e non sapete cosa preparare? Nessun problema. Anche il più semplice dei piatti di pasta, condito con un *pesto espresso* facile e veloce da realizzare, sarà un successo

6

Noci, rucola e parmigiano

Peperoni arrostiti, capperi, prezzemolo e pinoli

Pomodorini gialli, mandorle, origano e pecorino

Pistacchi, bottarga e limone

Zucchine, pistacchi, menta e limone

Spinaci, nocciole, cipollotto e salva cremasco

0,70€
a persona

Spaghetti con pesto di pistacchi bottarga e limone

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti** • 40 g di **pistacchi già sgusciati** • 1 **limone** • 50 g di **bottarga**
50 ml di **olio extravergine di oliva**
sale

Preparazione
• **Lavate** accuratamente il limone e, aiutandovi con un rigalimoni, prelevate la scorza. Raccogliete i pistacchi e la scorza di limone in un mortaio (o in un mixer da cucina), e iniziate a pestare. Unite la bottarga grattugiata, un pizzico di sale marino in fiocchi e l'olio, e amalgamate ancora fino a ottenere un composto omogeneo.
• **Lessate** gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolateli al dente e conditeli con il pesto. Impiattate e servite.

Pronti subito!

D'AMICO
Pesto classico alla genovese. Vasetto da 130 g. **€ 1,69** circa.

BARILLA
Pesto ricotta e noci. Vasetto da 190 g. **€ 1,99** circa.

STAR
Pesto Tigullio ai pomodori secchi e pistacchi. Vasetto da 190 g. **€ 2,35** circa.

D'AMICO
Pesto di carciofi. **€ 1,89**.

▲ Casarecce con pesto di peperoni capperi prezzemolo e pinoli

Ingredienti per 4 persone
320 g di **casarecce** • 1/2 **peperone rosso**
30 g di **pinoli già pelati** • 30 **capperi dissalati** • 1/2 **cipolla rossa**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 50 ml di **olio extravergine di oliva** • **sale**

per la guarnizione
1 ciuffo di **prezzemolo**
qualche cappero dissalato

Preparazione
• **Lavate** il peperone e arrostitelo sotto il grill del forno. Raccoglietelo in un sacchetto di carta per il pane e lasciatelo raffreddare, quindi pelatelo, eliminate semi e coste bianche interne e tagliatelo a dadini. In un mortaio (o in un mixer da cucina) raccogliete i dadini di peperone, la cipolla tritata, i capperi, il prezzemolo e i pinoli, e iniziate a pestare. • **Versate** a filo l'olio e proseguite ad amalgamare fino a ottenere un pesto cremoso. Aggiustate eventualmente di sale. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolatela al dente e conditela con il pesto. Guarnite con un po' di prezzemolo tritato e qualche cappero; impiattate e servite.

0,60€ a persona

Fettuccine ▼ con pesto di noci rucola robiola e parmigiano

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fettuccine**
60 g di **rucola**
40 g di **parmigiano**
40 g di **gherigli di noce**
50 g di **robiola**
100 ml di **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Raccogliete** in un mortaio (o in un mixer da cucina) la rucola, i gherigli di noce e il parmigiano grattugiato, e iniziate a pestare. Versate a filo l'olio e proseguite a lavorare fino a ottenere un composto omogeneo. Regolate di sale e di pepe. • **Incorporate** la robiola e amalgamate ancora. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolatela al dente e conditela con il pesto. Impiattate e servite.

▼ Paccheri con pesto di pomodorini gialli mandorle origano e pecorino

Ingredienti per 4 persone
320 g di **paccheri** • 100 g di **pomodorini gialli** • 50 g di **mandorle già pelate**
30 g di **pecorino** • 1 rametto di **origano**
1 cucchiaio di **origano secco**
100 ml di **olio extravergine di oliva** • **sale**

per la guarnizione
1 rametto di **origano** • **pecorino grattugiato**

Preparazione
• **Sciacquate** i pomodorini, tagliateli a metà ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione. Tritate grossolanamente la metà dei pomodorini con le mandorle, il pecorino grattugiato, il rametto di origano sfogliato e un pizzico di sale. • **Raccogliete** il trito in un mortaio (o in un mixer da cucina) e iniziate a pestare, versando a filo l'olio, fino a ottenere un pesto cremoso. Tagliate a dadini i pomodorini restanti, uniteli al pesto e amalgamate. Profumate infine con l'origano secco. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolatela al dente e conditela con il pesto. Impiattate, guarnite con un po' di origano, cospargete con il pecorino grattugiato e servite.

cotte in 6 minuti

PRIMI CHE FAN FESTA

Orecchiette ▲ con pesto di zucchine pistacchi menta e limone

Ingredienti per 4 persone
320 g di **orecchiette fresche**
2 **zucchine romanesche**
30 g di **pistacchi già sgusciati**
30 g di **pecorino**
1 **limone** • 1 ciuffo di **menta**
100 ml di **olio extravergine di oliva**
sale

Preparazione
• **Lavate** e spuntate le zucchine, quindi tagliatele a fette nel senso della lunghezza e grigliatele su una piastra ben calda. Tritatele grossolanamente insieme ai pistacchi, alla menta e alla scorza del limone.
• **Raccogliete** il trito in un mortaio (o in un mixer da cucina), unite il pecorino grattugiato e iniziate a pestare. Versate a filo l'olio e proseguite a lavorare fino a ottenere un pesto cremoso. Aggiustate infine di sale. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolatela al dente e conditela con il pesto. Impiattate e servite.

Pici con pesto di spinaci nocciole cipollotto e salva cremasco

Ingredienti per 4 persone
320 g di **pici** • 50 g di **spinaci già puliti**
40 g di **nocciole già sgusciate**
40 g di **salva cremasco** • 1 **cipollotto**
100 ml di **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Tritate** grossolanamente gli spinaci, il cipollotto e le nocciole. Raccogliete il trito in un mortaio (o in un mixer da cucina), unite il salva cremasco grattugiato e iniziate a pestare. Versate a filo l'olio e proseguite a lavorare fino a ottenere un pesto cremoso. • **Aggiustate** di sale e profumate con una macinata di pepe. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolatela al dente e conditela con il pesto. Impiattate e servite.

Pici fatti in casa

Lavorate **1 kg di farina** con **500 ml di acqua** e **un pizzico di sale**. Stendete l'impasto a 1 cm di spessore e ricavate tante striscioline; lavoratele tra le mani in modo da renderle il più sottili possibile. Fatele asciugare su un canovaccio infarinato con **la semola** e procedete secondo ricetta.

Gli alleati in cucina

A ciascuno il suo… mortaio o mixer da cucina, per pesti a regola d'arte.

Kenwood

Excelsa

25 anni di Spesa intelligente

Un'azienda100% italiana

Siamo Eurospin, il più grande discount italiano,
nato da imprenditori italiani,
interamente di proprietà italiana.

1.100 punti vendita in 25 anni di storia

Nel 1993 l'apertura del primo negozio.
Oggi ne abbiamo più di 1.100 in tutta Italia,
con 10 depositi e più di 15.000 dipendenti.

La Spesa intelligente

Offriamo prodotti di qualità al prezzo più conveniente,
per assicurarti il massimo risparmio
senza rinunciare a niente.

Il nostro assortimento

Abbiamo un assortimento selezionato,
in continua evoluzione,
costruito per soddisfare i tuoi bisogni quotidiani.

I nostri marchi

Da Eurospin trovi solo le marche di Eurospin.
Siamo noi a garantire la qualità e la convenienza
dei nostri prodotti.

ECCO PERCHÉ È LA SPESA INTELLIGENTE

EUROSPIN, IL PIÙ GRANDE DISCOUNT ITALIANO CON OLTRE 1100 PUNTI VENDITA - EUROSPIN.IT

Polpette di carne

COME TRADIZIONE VUOLE

POLPETTE a gogo

16

Da sempre sinonimo di cucina casalinga, povera e di riciclo, le polpette, di carne, pesce o verdure, si vestono a festa e diventano protagoniste di ricette golosissime

Polpettine al sugo di pachino

cotte in 15 minuti

Polpettine al sugo di pachino

Ingredienti per 6-8 persone
500 g di **macinato misto di polpa di vitello e di maiale** • 500 g di **pomodorini pachino**
80 g di **pane in cassetta a dadini**
40 g di **pecorino grattugiato** • 1 **limone**
20 g di **parmigiano grattugiato** • 2 **uova**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro**
1 ciuffo di **basilico** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
2 **cipolline fresche** • **noce moscata** • **latte pangrattato** • **farina** • **zucchero** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Fate ammollare** i dadini di pane in una ciotola con il latte. Raccogliete il macinato misto in una ciotola, aggiungete 1 uovo, i due formaggi e la mollica, ben strizzata, profumate con la scorza grattugiata del limone, la noce moscata e un po' di basilico e di prezzemolo tritati, e amalgamate. Salate e mettete in frigo per una mezz'ora. • **Tagliate** a fette sottili le cipolline e fatele appassire in una casseruola con un filo di olio. Aggiungete i pomodorini, lavati e tagliati e metà, il concentrato, diluito in 5 cucchiai di acqua tiepida, e 2 cucchiaini di zucchero. Condite con un pizzico di sale e fate cuocere a fuoco vivace per 5-8 minuti. Intanto preparate le polpette. • **Riprendete** il composto, modellate tante piccole polpettine e spolverizzatele con la farina. Passatele nell'uovo restante, sbattuto, e nel pangrattato, e friggetele in una padella con olio ben caldo. Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. • **Trasferite** le polpettine nella padella con i pachino in cottura e fate cuocere per altri 8-10 minuti (i pomodorini non dovranno risultare disfatti). Levate, guarnite con il basilico e servite.

Tips & Tricks

Le polpette devono essere sode e compatte, non mollicce, sennò si sfaldano durante la cottura! Dopo il riposo, la compattezza va riverificata aggiungendo, eventualmente, un po' di pangrattato.

gli STEP
Polpettine in 6 mosse

Polpette di pollo mascherate ▾

Ingredienti per 6-8 persone
700 g **di petto di pollo macinato**
180 g di **salsiccia** • 3 **carote già pelate**
1 **pomodoro ramato** • 2 **uova** • 6 cucchiai di **parmigiano grattugiato** • 1 cucchiaio di **prezzemolo tritato** • 4-5 fette di **pancarrè**
latte • **farina** • **maionese** • **olio di semi di arachide** • **sale**

Preparazione
• **Togliete** la crosta alle fette di pane, spezzate grossolanamente la mollica e bagnatela con il latte. Strizzatela con cura e disponetela in una ciotola con la carne, la salsiccia, le uova, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo e un pizzico di sale, e amalgamate. Tagliate le carote a fettine sottili 2-3 mm nel senso della lunghezza. Scottatele in acqua leggermente salata per 3 minuti. Scolatele, passatele sotto l'acqua corrente e sgrondatele con cura; al centro di ogni fettina di carota praticate 2 fori circolari larghi 4-5 mm distanziati tra loro. Con le mani inumidite, prelevate poco alla volta il composto di carne e formate tante polpette, appiattendole leggermente. Passatele nella farina e friggetele nell'olio di semi ben caldo. Quando saranno dorate, scolatele con l'aiuto di un mestolo forato e asciugatele con carta assorbente da cucina. • **Fasciatele** nella parte superiore con le striscioline di carota e all'interno dei fori sistemate un ciuffetto di maionese. Disponete il pomodoro, tagliato a filetti come se fosse una bocca, e servite.

per i più piccini

Polpette ▴ al limone

Ingredienti per 6-8 persone
500 g di **macinato misto di polpa di vitello e di maiale** • 80 g di **mollica di pane raffermo** • 60 g di **pecorino grattugiato**
1 **uovo** • **la scorza grattugiata di** 2 **limoni**
1 **limone a fettine** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
latte • **pangrattato** • 20 **foglie di limone**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** il macinato in una ciotola, aggiungete il pecorino, l'uovo e la mollica, già ammollata nel latte e ben strizzata. Unite la scorza dei limoni, un po' di prezzemolo tritato e un pizzico di sale, e amalgamate. Coprite, mettete in frigo e lasciate riposare per almeno mezz'ora. Trascorso il tempo, modellate tante polpettine piccole. • **Schiacciatele** leggermente e passatele in un po' di pangrattato, premendole con le mani per farlo aderire. Foderate una teglia con carta forno e disponete uno strato di foglie di limone, leggermente unte. • **Distribuite** le polpettine sulle foglie, copritele con altre foglie di limone e condite con un filo di olio. Infornate a 200 °C e fate cuocere per 30-35 minuti. Sfornate, impiattate, condite con un filo di olio a crudo, guarnite con le fettine di limone e servite.

Polpette agli aromi mediterranei

Ingredienti per 6-8 persone
400 g di **macinato misto di polpa di vitello e di maiale** • 50 g di **mollica di pane raffermo** • 20 g di **pecorino grattugiato** • 1 **uovo** • 1 bustina di **zafferano** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 ciuffo di **basilico** • 4 **cipolline**
2 **carote** • 5 foglie di **alloro**
1 rametto di **rosmarino fiorito**
1 ciuffo di **salvia** • 1 ciuffo di **menta**
1 radice di **zenzero** • **latte** • **farina**
cannella in polvere • **noce moscata**
pangrattato • **aceto di vino rosso**
aceto di mele • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** il macinato in una ciotola, aggiungete l'uovo, il pecorino e la mollica, già ammollata nel latte e ben strizzata; unite 1 cucchiaio di zenzero grattugiato, un pizzico di cannella e di noce moscata, lo zafferano, il prezzemolo e il basilico, tritati, e regolate di sale. Coprite e mettete in frigo per almeno mezz'ora. Trascorso il tempo, modellate tante polpettine piccole e passatele nella farina. • **Friggetele** in una padella con abbondante olio ben caldo e scolatele su carta assorbente da cucina. Raccogliete le carote, tagliate a bastoncini, e le cipolline, a fettine, in una padella con un filo di olio, le foglie di alloro, un po' di salvia, un po' di menta e il rametto di rosmarino. Mettete sul fuoco e lasciate insaporire per 5 minuti. • **Bagnate** con 1 bicchiere di aceto di vino rosso e 1 bicchiere di aceto di mele, mescolate e proseguite la cottura per qualche minuto per far ridurre il fondo. Versate tutto sulle polpettine e lasciate riposare per 5-6 ore. Poco prima di portare in tavola, scaldate le polpettine. Guarnitele con qualche fiorellino di rosmarino e servite.

fritte in 6 minuti

Polpettine profumate

Ingredienti per 4 persone
200 g di **carne di maiale macinata**
200 g **polpa di vitello macinato** • 1 **uovo**
1/2 cucchiaino di **zenzero in polvere**
1 cucchiaino di **cannella**
1/2 cucchiaino di **coriandolo**
2 cucchiaini di **prezzemolo tritato**
noce moscata • 1 rametto di **alloro**
2 **carote** • 1 rametto di **rosmarino**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** in una terrina i macinati, unite l'uovo e aromatizzate con lo zenzero, la cannella, il coriandolo, la noce moscata e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e profumate con una macinata di pepe; amalgamate il tutto e formate delle polpettine non troppo grandi. • **Scaldate** 5-6 cucchiai di olio in una padella e friggetevi le polpettine. Quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Tagliate** le carote a bastoncini e fatele cuocere in padella con 2 cucchiai di olio, 2 foglie di alloro e una manciata di rosmarino per circa 10 minuti (se occorre, aggiungete pochissima acqua).
• **Infilzate** le polpettine negli spiedini, alternandole con le carote e 1 foglia di alloro. Impiattate e servite.

Polpette di pesce

Polpette di pesce spatola agli agrumi

Ingredienti per 6-8 persone
300 g di **filetti di pesce spatola diliscati** • 30 g di **mollica di pane raffermo** • 20 g di **pecorino grattugiato**
2 **uova** • 1 bustina di **zafferano**
1 **arancia** (più qualche fetta per guarnire) • 1 ciuffo di **menta**
1 rametto di **origano**
semi di finocchietto • **cannella in polvere** • **farina** • **pangrattato**
granella di mandorle • **granella di pistacchi** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Grattugiate** la scorza dell'arancia. Fate ammollare la mollica di pane in una ciotola con il succo di 1/2 arancia. Tagliate il pesce a cubetti. Raccogliete la dadolatina in una ciotola, unite 1 uovo, il formaggio e la mollica, ben strizzata. Aggiungete 1/4 della scorza grattugiata di arancia e 1 cucchiaio di granella di mandorle. Unite un po' di menta e di origano, tritati, qualche seme di finocchietto, 1 cucchiaino di cannella e lo zafferano. Regolate di sale, amalgamate, coprite e mettete in frigo mezz'ora.
• **Miscelate** un po' di pangrattato con un po' di granella di mandorle e di pistacchi in un piatto. Modellate con il composto preparato tante piccole polpettine. Passatele prima nella farina, poi nell'uovo rimasto sbattuto e infine nella miscela di pangrattato e trito di frutta secca. Friggete le polpettine nell'olio. Man mano che sono pronte, scolatele su carta assorbente da cucina. Al termine, salatele, infilzatele con gli spiedini e impiattate. Guarnite con fettine di arancia, foglioline di menta e un po' di granella di mandorle e di pistacchi.

Stupite tutti con 6€

Lo sapevate che?
Magro, digeribile e con un buon contenuto di omega 3, il pesce sciabola o spatola è così abbondante nello Stretto di Messina da aver dato vita a un vero e proprio mestiere: lo *spadularu*, pescatore di spatola. La bontà delle sue carni gli è valsa il nome dialettale di *signurina du mari*.

Tips & Tricks

Per polpettine ancora più morbide e gustose, lasciatele insaporire direttamente nel sugo.

pronte in 35 minuti

Polpettine di tonno ▾ ai sesami con salsa hummus

Ingredienti per 4 persone
320 g di **filetto di tonno** • 1 ciuffo di **coriandolo** • 1 **limone** • **semi di sesamo nero** • **semi di sesamo bianco**
olio di semi di arachide • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** al coltello il filetto di tonno, fino a ottenere una tartare finissima; raccoglietela in una ciotola e conditela con un pizzico di sale e di pepe. Formate tante palline e passatele nei semi di sesamo, miscelati; scaldate abbondante olio di semi in padella, alla temperatura di circa 160 °C, disponete le polpettine e friggetele, girandole di tanto in tanto. Quando le polpettine saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su un foglio di carta paglia. • **Distribuite** la salsa hummus nei piatti da portata, disponete sopra le polpettine di tonno, guarnite con foglioline di coriandolo e uno spicchio di limone.

Salsa hummus

Fate rosolare **1 spicchio di aglio** in padella con **un filo di olio**; aggiungete **200 g di ceci** già ammollati, **un pizzico di cumino** e **uno di curcuma**, e portate a cottura unendo gradualmente **acqua calda**. Raccogliete i ceci in un mixer e frullate bene fino a ottenere una salsa cremosa. Conditela con **il succo** e **scorza grattugiata di limone**, e **un filo di olio di sesamo**.

Polpette di acciughe ▴

Ingredienti per 6 persone
1 kg di **acciughe** • 200 g di **pangrattato**
100 g di **pecorino grattugiato**
3 **uova** • 350 g di **passata di pomodoro**
2 **limoni** • 1 **cipolla** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • qualche rametto di **origano** • 1 spicchio di **aglio** (a piacere)
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** le acciughe, diliscatele e tritatele; raccoglietele in una ciotola e unite un pizzico di sale, il pangrattato, il pecorino, il prezzemolo tritato, l'origano e l'aglio tritato. Mescolate, profumate con la scorza grattugiata dei limoni e unite le uova sbattute. • **Amalgamate** e formate tante polpettine. Tritate finemente la cipolla e fatela appassire in un tegame con un filo di olio; unite la passata di pomodoro, un goccio di acqua e fate cuocere per 20 minuti. Nel frattempo fate scaldare abbondante olio in padella; tuffate le polpettine e friggetele. Quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Disponete le polpettine in un piatto da portata e accompagnate con la passata di pomodoro a parte. Profumate con altra scorza grattugiata di limone e servite.

COME TRADIZIONE VUOLE

Accompagnate con...

salsa al formaggio

Raccogliete nel bicchiere di un mixer **150 g di formaggio spalmabile**, **125 g di yogurt naturale**, **1 cucchiaio di prezzemolo tritato** e **2 cucchiai di olio extravergine di oliva**. Regolate di **sale** e frullate fino a ottenere una salsa omogenea.

Spiedini di polpettine al salmone e pomodorini

Ingredienti per 4 persone
500 g di **filetti di salmone senza pelle**
100 g di **pangrattato** • **il succo di** 1 **limone**
1 mazzetto di **prezzemolo** • 1 mazzetto di **aneto fresco** • 2 **uova**
120 g di **pomodorini** • qualche fogliolina di **salvia** • **burro** • **olio di semi di arachide**
sale e pepe

Preparazione
• **Sistemate** i filetti di salmone in una pirofila leggermente imburrata; bagnate con il succo del limone e regolate di sale e di pepe. Coprite con un foglio di carta alluminio, leggermente imburrato, e fate cuocere in forno a 180 °C per 20 minuti; sfornate quindi il salmone, scolatelo dal fondo di cottura e lasciatelo raffreddare.
• **Raccogliete** la polpa in una ciotola e unite le erbe aromatiche, tritate. Mescolate, unite il pangrattato, incorporate le uova, leggermente sbattute, e amalgamate.
• **Formate** tante piccole polpette e friggetele in padella, per 3-4 minuti, in abbondante olio di semi ben caldo. Scolatele su carta assorbente da cucina e fatele asciugare. • **Infilzate** le polpette e i pomodorini sugli spiedini di legno. Impiattate, guarnite con le foglie di salvia e servite con la salsa al formaggio.

gli STEP
Polpettine in 4 mosse

1

2

3

4

Polpettine di gamberi zucchine e menta

Ingredienti per 6-8 persone
300 g di **gamberi già sgusciati**
200 g di **zucchine** • 50 g di **mollica di pane raffermo** • 1 **uovo**
1 ciuffo di **menta** • 20 g di **parmigiano grattugiato** • 1 **limone**
latte • **pangrattato** • **farina**
olio extravergine di oliva • **sale**

vi servono inoltre
5-6 **gamberi** • 1-2 **zucchine** • 1 ciuffo di **menta** • **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Tagliate** i gamberi a pezzetti; raccoglieteli in una ciotola con le zucchine, mondate e tagliate a julienne, e la mollica di pane, già ammollata nel latte e ben strizzata. Unite l'uovo, il parmigiano, 2 cucchiai di pangrattato e la scorza grattugiata del limone, profumate con un po' di menta tritata, regolate di sale e amalgamate. Coprite e mettete in frigo per almeno mezz'ora. Trascorso il tempo, modellate con il composto tante piccole polpettine.
• **Miscelate** un po' di farina con un po' di pangrattato in un piatto fondo, passateci le polpettine e premetele leggermente per far aderire la panatura. Friggete le polpettine in abbondante olio ben caldo. Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, salatele. Servite le polpettine con qualche gambero, sgusciato e saltato in padella con un filo di olio, e un carpaccino di zucchine, profumando tutto con un po' di menta.

fritte in 6 minuti

COME TRADIZIONE VUOLE

Polpette di baccalà

Ingredienti per 4 persone
600 g di **baccalà dissalato**
150 g di **patate già lessate** • 1 **uovo**
1 **albume** • 50 g di **pecorino**
1 ciuffo di **basilico** • 4-5 **datterini**
pangrattato • 500 g di **sugo** • **latte**
olio di semi di arachide

Preparazione
• **Fate bollire** il baccalà nel latte necessario per circa mezz'ora e, a cottura ultimata, frullatelo nel cutter con l'uovo, l'albume e il pecorino grattugiato. Quando il composto sarà omogeneo, aggiungete le patate precedentemente schiacciate. Con le mani inumidite, formate tante polpettine e passatele per due volte nel pangrattato.
• **Scaldate** abbondante olio di semi in padella e friggetevi le polpettine; quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Velate** i piatti con il sugo, distribuite le polpettine, guarnite con qualche foglia di basilico e qualche spicchio di datterino, e servite.

Sugo fresco

Tagliete a metà **500 g di datterini**. Raccoglieteli in una ciotola con **2 spicchi di aglio pelato, la scorza di 1 limone e 10 foglie di basilico**; unite **un filo di olio, salate** e **pepate**, e lasciate marinare per 2-3 ore in frigo. Trasferite quindi i pomodori in padella e fate cuocere fino a quando i datterini saranno teneri, quindi frullate tutto.

Tips & Tricks

Le *purpette 'i melengiane* sono una ricetta calabresella doc. Il pane, rigorosamente casereccio, è importante perché dà la giusta consistenza. Proporzione? 1 a 3 per le melanzane.

Polpette di melanzane

Ingredienti per 4 persone
3 **melanzane tonde**
2-3 fette di **pane casereccio** • 1 **uovo**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **basilico**
pomodorini pecorino • **pangrattato**
farina • **olio di semi di arachide**
sale e pepe

Preparazione
• **Lessate** le melanzane in abbondante acqua leggermente salata; quando saranno ben cotte, scolatele e mettete un peso sopra affinché perdano tutta l'acqua. Fatele raffreddare, quindi riducetele in purea (con tutta la buccia). • **Togliete** la crosta alle fette di pane, raccoglietele in una ciotola, bagnate con un pochino di acqua e lasciate in ammollo. Raccogliete la purea di melanzane in una ciotola, aggiungete il pane, ben strizzato, l'uovo e 3-4 cucchiai di pecorino grattugiato. • **Unite** l'aglio e il basilico, tritati, e regolate di sale e di pepe. Amalgamate e unite qualche pomodorino, spellato e tagliato a dadini, e mescolate ancora (se necessario, aggiustate la consistenza con un po' di pangrattato). • **Coprite** con un telo pulito e fate riposare per circa 1 ora in frigorifero. Trascorso il tempo di riposo, formate tante polpettine leggermente schiacciate, passatele in un po' di farina e friggetele in abbondante olio ben caldo. • **Scolatele** e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Impiattate e servite con i pomodorini a spicchi e fettine di pecorino.

Polpettine di piselli ▸

Ingredienti per 4 persone
300 g di **piselli freschi** • 250 g di **fagioli di Spagna già lessati** • 80 g di **parmigiano grattugiato** • 1 **uovo**
1/2 cucchiaino di **curry**
1 pizzico di **peperoncino in polvere**
farina di mais tostata per panature
maionese • **sale**

Preparazione
• **Frullate** nel bicchiere di un mixer i piselli crudi e i fagioli, fino a ottenere un composto omogeneo. Versatelo in una ciotola, aggiungete il parmigiano, l'uovo, leggermente sbattuto, un pizzico di sale e mescolate. • **Incorporate** il curry e il peperoncino e amalgamate ancora. Formate tante polpettine, passatele nella farina di mais e disponetele su una teglia, rivestita con carta forno. • **Fatele cuocere** in forno già caldo per circa 10 minuti, girandole a metà cottura. Servitele tiepide o fredde accompagnate con della maionese.

Polpettine ▸ di zucchine e porri

Ingredienti per 4 persone
300 g di **patate già lessate** • 2-3 **zucchine**
1 **porro** • 100 g di **parmigiano grattugiato**
2 **uova** • 1 **albume** • 2 cucchiai di **prezzemolo tritato** • 1 spicchio di **aglio**
pangrattato • **misticanza** • **burro**
olio di semi di arachide • **sale e pepe**

Preparazione
• **Riducete** le patate in purea. In una padella fate sciogliere una noce di burro, aggiungete il porro, a rondelle sottili, e fatelo rosolare. Tenete da parte. • **Lavate** le zucchine, spuntatele e tagliatele a bastoncini non troppo piccoli. Fateli cuocere al vapore per circa 7-8 minuti e tritateli grossolanamente. In una ciotola raccogliete la purea di patate, il porro e le zucchine; aggiungete lo spicchio di aglio, tritato, e il prezzemolo. • **Amalgamate**, incorporate le uova e il parmigiano, regolate di sale e di pepe, e mescolate bene. Formate tante polpettine, passatele nell'albume, leggermente sbattuto, e poi nel pangrattato.
• **Friggetele** in abbondante olio ben caldo, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Servitele su un letto di misticanza.

▼ Polpettine di pane

Ingredienti
500 g di **mollica di pane** • 4 **uova**
50 g di **pecorino locale grattugiato**
1 ciuffo di **prezzemolo (solo i gambi)**
1 bicchiere di **latte** • 200 g di **passata di pomodoro** • 1/2 l di **olio di semi di arachide**
sale

Preparazione
• **Mettete** in ammollo nel latte la mollica di pane; strizzatela, raccoglietela in una ciotola e unitevi le uova, il pecorino, i gambi di prezzemolo tritati e un pizzico di sale. Amalgamate fino a ottenere un impasto morbido ma consistente. • **Realizzate** tante polpettine e fatele riposare in frigorifero per circa mezz'ora. Trascorso il tempo, friggete le polpettine in abbondante olio ben caldo. • **Scolatele** e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Ripassatele in padella con la passata di pomodoro per una decina di minuti, spegnete e servite.

Idea di riciclo

Polpette ▲ di spinaci e patate

Ingredienti per 4 persone
500 g di **spinaci già puliti** • 300 g di **patate già lessate** • 4 cucchiai di **parmigiano grattugiato** • 60 g di **provolone piccante**
1 **albume** • 1 pizzico di **noce moscata**
30 g di **pinoli già pelati** • **pangrattato**
olio extravergine di oliva • **sale**

per accompagnare
insalatina mista

Preparazione
• **Lavate** gli spinaci e lessateli con la sola acqua residua del lavaggio. Una volta cotti, scolateli e lasciateli raffreddare, quindi strizzateli per bene e tritateli grossolanamente. Raccogliete gli spinaci in una terrina, unite le patate schiacciate, il parmigiano grattugiato, il provolone grattugiato, l'albume, la noce moscata e, se necessario, 2 cucchiai di pangrattato. Regolate di sale e amalgamate bene.
• **Tritate** grossolanamente i pinoli e uniteli a 100 g di pangrattato. Formate delle polpette con il composto, passatele nel pangrattato e fatele cuocere in una padella antiaderente con un filo di olio. Quando saranno ben dorate da entrambi i lati, levatele, impiattatele e servitele con un po' di insalata.

A GIUGNO IN EDICOLA

FOOD

DAL 14 GIUGNO

DESIGN

TRAVEL

DAL 14 GIUGNO

GIOCATE d'ANTICIPO

Pensati per essere cucinati prima e poi serviti tiepidi o freddi, roast beef, scaloppine e arrosti vengono esaltati da chutney, creme o granite fresche e originali

7

Magatello al sale con chutney di ciliegie

Ingredienti per 6-8 persone
1 **magatello intero da circa** 1 kg
2 kg di **sale grosso**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Irrorate** il magatello con un filo di olio e massaggiatelo per bene. Distribuite uno strato di sale grosso in una teglia da forno, sistemate sopra il magatello e coprite completamente con il sale restante. Infornate a 180 °C per circa 45 minuti. Trascorso il tempo di cottura della carne, sfornate ed eliminate il sale. • **Fate raffreddare** e poi tagliate a fette sottili. Impiattate, accompagnate con il chutney di ciliegie e servite.

Chutney di ciliegie

Tagliate a metà **250 g di ciliegie** snocciolate. Raccoglietele in un pentolino con **1 cipolla rossa**, a fettine sottili, **1/2 radice di zenzero pelata, 4 cucchiai di aceto di mele, 2 cucchiai di zucchero di canna** e **un pizzico di sale e di pepe**. Mettete sul fuoco e fate cuocere per 40 minuti, mescolando. Spegnete e fate raffreddare.

Magatello

Il **magatello** è un taglio di **manzo**, **vitellone** o **vitello**, ricavato dal quarto posteriore dell'animale e composto da un solo muscolo allungato, magro e privo di nervi. Taglio per eccellenza del "vitello tonnato", se ne possono fare anche bistecche e scaloppine, roast beef e arrosti. Ottimo fatto a carpaccio, tagliato da crudo in fettine sottilissime, è perfetto anche in umido o bollito, per stracotti. A seconda delle varie regioni d'Italia, può assumere nomi diversi: **Rotondino** (Genova), **Coscia rotonda** (Torino), **Lacerto** (Napoli - Bari), **Lacertu** (Palermo).

gli STEP Magatello al sale in 4 mosse

1

2

3

4

Magatello al pesto di zucchine menta e scaglie di ricotta salata

Ingredienti per 6-8 persone
1 **magatello intero** da circa 1 kg
600 g di **zucchine** • 1 ciuffo di **menta**
pinoli già pelati • **mandorle già pelate**
ricotta salata • **cotto di fichi**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Condite** il magatello con un filo di olio e un pizzico di sale, e massaggiate per bene. Sistematelo in una teglia, foderata con carta forno, e infornate, in forno statico, a 150 °C per circa 3 ore (aggiungete nel ripiano più basso del forno anche una pentola piena di acqua). Preparate il pesto: fate tostare una manciata di pinoli e di mandorle in una padella, e tritateli in un mixer da cucina.
• **Unite** il tutto alle zucchine e alla menta tritate al coltello, condite con un filo di olio e un pizzico di sale, e mescolate. Trascorso il tempo, sfornate l'arrosto e lasciate riposare. Tagliatelo a fettine, impiattate e accompagnate con il pesto. Ultimate con una grattugiata di ricotta salata e 2 gocce di cotto di fichi, e servite.

Scaloppine di magatello con granita di piselli e cipolla candita

Ingredienti per 4 persone
8 fette di **magatello** • 1 **cipolla rossa**
1 rametto di **timo** • 1 noce di **burro**
aceto balsamico • **zucchero di canna**
farina integrale • **olio extravergine di oliva**
sale

Preparazione
• **Sbucciate** la cipolla e sfogliatela in modo che restino dei veri e propri petali interi. Fate sciogliere il burro in una padella, aggiungete i petali di cipolla, un pizzico di sale e il timo, incoperchiate e lasciate stufare per circa 30 minuti. • **Unite** quindi 2 cucchiai di zucchero e fate sciogliere a fuoco vivace. Sfumate con un goccio di aceto balsamico e lasciate caramellare, quindi spegnete e tenete da parte.
• **Fate scaldare** un filo di olio in una padella. Passate le fette di magatello nella farina e fatele cuocere 10 minuti in padella. Scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Distribuite le scaloppine nei piatti da portata, accompagnate con la granita di piselli e le cipolle candite, e servite.

Granita di piselli

Lessate **150 g di piselli**, quindi scolateli, raccoglieteli in una ciotola con **acqua** e **ghiaccio** e fateli raffreddare. Trasferiteli in un mixer, aggiungete **un filo di olio, un pizzico di sale** e **1/2 bicchiere di acqua di cottura**, e frullate fino a ottenere una crema. Raccoglietela in una ciotola e trasferite in freezer per 3 ore. Mescolate la crema con un cucchiaio ogni 30 minuti per rompere i cristalli di ghiaccio.

Roast beef con maionese alle nocciole

Ingredienti per 6-8 persone
1 **magatello intero** da circa 1 kg
1 mazzetto di **aromi misti** (**alloro**, **rosmarino**, **salvia** e **mentuccia**)
200 g di **maionese**
100 g di **nocciole già sgusciate**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Legate** il mazzetto di aromi misti con lo spago da cucina. Fate scaldare un filo abbondante di olio in una pentola capiente adatta alla cottura in forno. Disponete il magatello e il mazzetto aromatico, regolate di sale e di pepe, e fate rosolare per bene da tutti i lati. Trasferite quindi in forno a 160 °C e fate cuocere per circa 10 minuti. Trascorso il tempo di cottura del magatello, sfornatelo e lasciatelo raffreddare. • **Tagliatelo** a fette e distribuitele nei piatti da portata. Accompagnate con la maionese preparata frullando 90 g di nocciole con la maionese. Cospargete il tutto con le nocciole restanti, tritate grossolanamente, e servite.

160°
in 10 minuti

Maionese alle ostriche

Stupite tutti con una maionese alle ostriche. Aprite **6 ostriche** e raccoglietele nel bicchiere del frullatore con la loro acqua. Aggiungete **90 g di nocciole** e iniziate a frullare unendo a filo l'**olio di semi di arachide** necessario a ottenere una maionese cremosa e densa.

Evergreen

Arrosto di vitello ▾ in salsa verde

Ingredienti per 6 persone
800 g di **magatello di vitello** • 1 **cipolla**
1 **carota** • 1 costa di **sedano** • **olio extravergine di oliva** • **salsa verde**

Preparazione
• **Avvolgete** il magatello in una rete. Mondate e tritate gli odori, e fateli appassire in una casseruola con un filo di olio. Aggiungete il magatello e fatelo rosolare in modo uniforme. • **Trasferitelo** in una teglia da forno, leggermente unta, e infornate a 150 °C per circa 3 ore (aggiungete nel ripiano più basso del forno anche una pentola piena di acqua). Sfornate, fate raffreddare e tagliate la carne a fette sottili. Impiattate, condite con la salsa verde e servite.

Salsa verde

Tritate finemente **1 ciuffo di prezzemolo** con **2 spicchi di aglio**. Fate ammollare **1 fetta di pancarrè** senza crosta in **un po' di aceto di vino bianco**. Scolatelo e strizzatelo. Scolate e tritate **2 filetti di acciuga** e **2 cucchiai di capperi dissalati** insieme a **50 g di cetriolini sott'olio**. Raccogliete tutto in una ciotola e lavorate con una frusta, aggiungendo a filo l'olio necessario a ottenere una salsa cremosa.

▴ Vitel tonné

Ingredienti per 4-6 persone
800 g di **magatello di vitello**
1 **cipolla** • 1 **carota**
1 **costa di sedano** • **capperi dissalati**
olio extravergine di oliva • **salsa tonnata**

Preparazione
• **Avvolgete** il magatello in una rete. Mondate e tritate gli odori, e fateli appassire in una casseruola con un filo di olio. Aggiungete la carne e fatela rosolare in modo uniforme. Trasferitela in una teglia da forno, leggermente unta, e fate cuocere in forno a 160 °C per 1 ora e mezza circa. • **Levate** e lasciate raffreddare. Liberate la carne dalla rete e tagliatela a fette sottili. Impiattate, condite con la salsa tonnata, guarnite con i capperi e servite.

Salsa tonnata

Raccogliete **3 tuorli** nel bicchiere del mixer, unite **un pizzico di sale** e **una macinata di pepe** e frullate, aggiungendo a filo l'**olio di semi di arachide** necessario a ottenere una maionese della giusta consistenza. Aggiungete **200 g di tonno sott'olio**, ben scolato, **1 filetto di acciuga** e **il succo di 1/2 limone**, e frullate ancora fino a ottenere una salsa cremosa.

DA CONSERVARE

Tips & Tricks

Se desiderate mangiarlo subito, aspettate almeno un giorno, in modo che si insaporisca bene. Una volta aperto, va conservato in frigo.

Tonno di coniglio ▲

Ingredienti per 4 vasetti da 250 g
400 g di **coniglio già disossato**
100 g di **sale grosso** • 100 g di **zucchero**
qualche bacca di ginepro
rosmarino, alloro e **salvia**
olio extravergine di oliva • **pepe in grani**

vi serve inoltre
1 rametto di **rosmarino**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola le erbe aromatiche tritate, unite il coniglio tagliato a striscioline, il pepe, il sale, lo zucchero e qualche bacca di ginepro, pestata, e mescolate. Trasferite in frigo e fate marinare per 2 ore. • **Trascorso** il tempo, scolate il coniglio e distribuitelo nei barattoli, avendo cura di premere bene. • **Chiudete** i barattoli ermeticamente e sistemateli in una pentola con acqua fredda. • **Mettete** sul fuoco e fate cuocere per circa 2 ore a partire dal bollore. Spegnete, levate, asciugate e fate raffreddare completamente. Aprite quindi i vasetti, conditeli con abbondante olio, guarnite con un rametto di rosmarino e servite.

gli STEP
Tonno di coniglio in 4 mosse

1

2

3

4

ZUPPETTE d'AMARE

Piatto povero per eccellenza, la zuppa di pesce, chiamata, a seconda delle regioni cacciucco, ciuppin o brodetto, si distingue qui per bontà e facilità di preparazione

Gallinella

Cozze

Vongole

Scampi

Le 5 regole della *zuppa perfetta*

1. Ogni zuppa inizia dal soffritto. Il classico? Aglio, olio, sedano, carota e cipolla.
2. Pomodoro: se la zuppa lo prevede, utilizzate pelati o datterini, più dolci e saporiti.
3. Pesci: occhio al tempo! Pesci grandi vanno messi in pentola per primi e richiedono tempi di cottura maggiori. Si va dai 40 minuti dello scorfano, ai 15 della gallinella, fino al minuto per il gambero.
4. Non buttate mai l'acqua di bollitura dei crostacei, vi servirà per insaporire il vostro piatto.
5. Esaltate il sapore del pesce: no a troppo aglio o peperoncino nella zuppa.

Accompagnate con...
Riso thaibonnet

Versate **320 g di riso thaibonnet** in una casseruola misurandolo con un bicchiere. Ricopritelo con **la stessa quantità di acqua**, mettete sul fuoco, incoperchiate e fate cuocere a fiamma bassa per il tempo indicato sulla confezione. Spegnete, fate riposare per 10 minuti e servite.

Gamberoni:
scuola di pulizia

Sciacquate bene i gamberoni. Con un paio di forbici incidete per il lungo, senza staccare i gusci, la parte superiore della corazza della testa e la parte inferiore di quella della coda. A questo punto, eliminate il carapace mantenendo intatta la parte della testa e quella della coda. Con un coltellino ben affilato, pulite i gamberoni eliminando il filamento scuro dell'intestino.

Zuppetta esotica di gamberoni

Ingredienti per 4 persone
12 **gamberoni già puliti** • 1 **zucchina**
1 **carota** • 1 **cipollotto** • 1 radice di **zenzero fresco** • 300 ml di **latte di cocco** • 1 **peperoncino fresco**
1 ciuffo di **erba cipollina** • 30 g di **anacardi già sgusciati** • **olio di sesamo** (oppure **olio di semi di mais**) • **sale**
riso thaibonnet già lessato

Preparazione

• **Pulite** il cipollotto, la carota e la zucchina, e tagliateli a bastoncini sottili. Fate scaldare un filo di olio in una casseruola dai bordi alti, unite le verdure e fatele saltare a fiamma vivace per qualche minuto. Aggiungete i gamberoni e qualche rondella di peperoncino, e fate dorare.

• **Versate** il latte di cocco, profumate con un po' di zenzero, pelato e grattugiato, salate e proseguite la cottura per 5-10 minuti. Impiattate la zuppetta, guarnite con l'erba cipollina e gli anacardi tritati, accompagnate con il riso e servite.

◂Zuppa di mare allo zafferano

Ingredienti per 4 persone
250 g di **filetto di gallinella spellato e diliscato** • 300 g di **cozze già pulite**
300 g di **vongole veraci già spurgate**
4 **scampi già puliti** • 1 bustina di **zafferano**
1/2 bicchiere di **vino bianco** • qualche rametto di **timo** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**
fettine di pane nero tostato

Preparazione
• **Tagliate** il filetto di gallinella a cubetti. Lavate le cozze e le vongole, raccoglietele in una padella e fatele aprire a fiamma vivace mescolando di tanto in tanto. Spegnete e filtrate il fondo di cottura. Fate dorare l'aglio, tritato, in una casseruola con un filo di olio. • **Aggiungete** i cubetti di pesce e lasciateli insaporire, sfumate con il vino e coprite a filo con l'acqua calda e il liquido filtrato. Aromatizzate con lo zafferano, sciolto in poca acqua calda, e aggiustate di sale e di pepe. Aggiungete gli scampi alla zuppa e fate cuocere per 1-2 minuti. • **Unite** le cozze, le vongole e il timo, e proseguite la cottura per un altro minuto. Impiattate la zuppa, condite con un filo di olio, e servite con le fette di pane.

Tips & Tricks
In alternativa, potete sostituire la gallinella con il filetto di merluzzo.

Zuppa di polpo ▸ e patate in rosso

Ingredienti per 4 persone
4 **polpi piccoli** da circa 300 g **l'uno già puliti** 3 **patate** • 800 g di **pomodori pelati**
1 spicchio di **aglio** • 3 cucchiai di **olive nere snocciolate** • 1/2 bicchiere di **vino rosso** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
4 **friselle integrali**

Preparazione
• **Fate dorare** l'aglio tritato in una casseruola con un filo di olio; aggiungete i polpi e fate cuocere a fuoco medio per qualche minuto, quindi sfumate con il vino. • **Unite** i pomodori pelati, schiacciati, le patate a cubetti, le olive a rondelle e 1 bicchiere di acqua, regolate di sale e di pepe, incoperchiate e fate cuocere a fuoco medio per 40 minuti. • **Spegnete** e fate riposare 15 minuti. Sistemate una frisella integrale in ciascun piatto e distribuite sopra la zuppa. Condite con un filo di olio e il prezzemolo tritato, e servite.

Baccalà o stoccafisso?

Il baccalà è un merluzzo conservato sotto sale e in seguito fatto essiccare naturalmente o artificialmente; lo stoccafisso, al contrario, viene fatto essiccare e poi conservato senza l'aggiunta di sale.

Come ammollare il baccalà

Con il baccalà non si scappa: o lo acquistate già dissalato e ammollato, oppure dovete farlo voi. Come? Spazzolatelo per eliminare il primo strato di sale, poi sciacquatelo, tagliatelo in tranci, e mettetelo in una bacinella di acqua fredda per almeno 2 giorni, cambiando l'acqua ogni 8 ore; quindi scolatelo, asciugatelo, eliminate eventuali lische residue e spellatelo. Con un ulteriore ammollo di 2-3 ore in un po' di latte, diventerà ancora più dolce.

Zuppa basca di baccalà e peperoni

Ingredienti per 4 persone
350 g di **baccalà già ammollato e dissalato** • 1 **peperone rosso**
1 fetta di **pane raffermo**
1/2 **cipolla** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

per accompagnare
5-6 fette di **pane**

Preparazione
• **Spellate** il baccalà, rimuovete le lische e tagliatelo a cubetti. Tritate finemente l'aglio e affettate la cipolla. Fate rosolare l'aglio e la cipolla in una casseruola dai bordi alti con un filo di olio; unite il peperone, mondato e tagliato a listerelle, e fate saltare per qualche minuto; quindi aggiungete il pane raffermo a cubetti e il baccalà, e fate insaporire per 1 minuto. • **Coprite** a filo con l'acqua, aggiustate di sale e di pepe, e fate cuocere per una decina di minuti fino a quando il pane non si sarà disfatto (correggete eventualmente il livello dell'acqua). Trascorso il tempo di cottura, spegnete e distribuite la zuppa nei piatti da portata. Guarnite con un filo di olio a crudo, accompagnate con qualche fettina di pane e servite.

Cacciucco alla livornese

Ingredienti per 6 persone
2 kg di **seppie** • 1 kg di **polpo**
4 **pesci con la lisca** (**tracine**, **scorfani**, **gallinelle**…) • 4 **cicale di mare**
1 trancio di **palombo** • 1 trancio di **gattuccio** • 10 cucchiai di **concentrato di pomodoro**
500 g di **passata di pomodoro**
1/2 bicchiere di **vino bianco** • 3 spicchi di **aglio** • 1 rametto di **salvia** 4-5 fette di **pane casereccio** • 1 **peperoncino**
olio extravergine • **di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Pulite** il pesce e sciacquatelo sotto l'acqua corrente. In una casseruola fate soffriggere 1 spicchio di aglio, la salvia e il peperoncino con un filo di olio; aggiungete le seppie e il polpo, tagliati a pezzettoni, e fate cuocere per circa 15 minuti. • **Sfumate** con il vino, aggiungete 6 cucchiai di concentrato e 350 g di passata di pomodoro, salate e coprite con acqua calda; abbassate la fiamma e fate cuocere per circa un'ora. A parte, fate soffriggere 1 spicchio di aglio con un filo di olio; aggiungete il concentrato e la passata di pomodoro restanti, salate, bagnate con qualche mestolo di acqua calda e lasciate cuocere per 30 minuti. • **Unite** il resto del pescato, coprite e fate cuocere per 20 minuti. Tostate le fette di pane e passatevi lo spicchio di aglio restante. Impiattate, e servite con il pane tostato.

Lo sapevate che?

Il caciucco o cacciucco, alla toscana, è il più tipico piatto livornese. Realizzato con gli scarti dei pesci meno pregiati, era inizialmente il pasto dei poveri.

Zuppa di cozze ▾

Ingredienti per 4 persone
600 g di **cozze già pulite**
200 g di **pane casereccio a fettine**
320 g di **passata di pomodoro**
1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Fate scaldare** un filo di olio in un tegame; unite lo spicchio di aglio, pelato, e fate imbiondire leggermente. Eliminate l'aglio, aggiungete la passata di pomodoro, salate e fate cuocere per una decina di minuti. Unite le cozze e proseguite la cottura per altri 10 minuti su fiamma vivace. Nel frattempo tagliate il pane a triangolini, trasferiteli in una teglia, rivestita con carta forno, e fateli tostare sotto il grill del forno.
• **Distribuite** la zuppa nelle fondine individuali, accompagnate con qualche triangolino di pane e guarnite con il prezzemolo. Portate in tavola e servite.

Giugno 2018

venerdì 1 | sabato 2 | domenica 3 | lunedì 4 | martedì 5

I PRODOTTI DEL MESE

FRUTTA E VERDURA
Albicocca, amarena, ciliegia, melone, nespola, lampone, ribes
Bietola, carota, cetriolo, piselli, rucola, zucchine

PESCE
Cefalo, dentice, sardina, orata, spigola, sogliola, tonno, triglia

Cetrioli: contrastano l'ipertensione, depurativi e diuretici, ostacolano la formazione di calcoli. **Ricchi di:** folati, vitamina K, acido tartarico, vitamina C.

giovedì 7

venerdì 8

sabato 9
• **Notte delle Cantine**
Bolzano e dintorni
www.comune.bolzano.it

lunedì 11

martedì 12

mercoledì 13
• 8-10 , 15-17
Festa dla salama da tai
Guarda Ferrarese (Fe)
www.festasalama.it

giovedì 14

Bietole: rinfrescanti e diuretiche, antianemiche, regolano l'attività intestinale.
Ricche di: acido folico, sali minerali, carotenoidi

sabato 16
• 14-17
Easy Fish Festival del Pesce
Lignano Sabbiadoro (Ud)
easyfish.info/wp/

lunedì 18

martedì 19

giovedì 21
Solstizio d'estate

venerdì 22

sabato 23
• 23-24
Al Mèni Circo mercato di sapori
Rimini
www.almeni.it

domenica 24

lunedì 25
• 22-25
Festa del prosciutto di San Daniele
San Daniele del Friuli (Ud)

Anguria: remineralizzante e diuretica, contrasta la ritenzione idrica.
Ricca di: fibre, ferro e calcio.

mercoledì 27

giovedì 28

venerdì 29
• 28 giugno - 1 luglio
Scirocco Wine Fest
Gibellina (Tp)
www.sciroccowinefest.it

sabato 30

domenica 1 luglio

Albicocche: proteggono la vista, aiutano contro la spossatezza.
Ricche di: potassio, betacarotene, vitamina A, C ed E.

mercoledì 4 luglio

giovedì 5 luglio

Orata: pesce dalle carni magre e saporite. Ridotto apporto di colesterolo e alta fonte di proteine.
Ricca di: vitamine del gruppo B, calcio, fosforo.

sabato 7 luglio

domenica 8 luglio
Sagra della bresaola
Chiuro (So)
www.comune.chiuro.so.it

lunedì 9 luglio

Che spada!

Amato dalla cucina siciliana e protagonista di preparazioni semplici e sapienti, fondate su cotture veloci, il pesce spada dà vita a un menu gustoso e alla portata di tutti

6

Elevato apporto di potassio, ferro, calcio e fosforo

Fonte di proteine

Ridotto contenuto di carboidrati

Ricco di vitamine A, D, PP, e del gruppo B

Lo sapevate che?

Il pesce spada non si può commercializzare al di sotto di una taglia di 140 cm, per assicurare il raggiungimento della fase adulta e di riproduzione.

1,70€ a persona

Parmigiana di pesce spada

Ingredienti per 4 persone
200 g di **pesce spada diliscato in tranci spessi 1 cm** • 4-5 **melanzane**
160 g di **fiordilatte** • 3-4 **pomodori freschi**
1 ciuffo di **basilico** • 1 rametto di **origano**
parmigiano grattugiato • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione

• **Ricavate**, con l'aiuto di un coppapasta, tre dischetti da ciascun trancio di spada. Sciacquate le melanzane, asciugatele, spuntatele e tagliatele a fette non troppo spesse. Quindi scottatele rapidamente su una piastra ben calda e conditele con un filo di olio e un po' di origano. Lavate, asciugate e affettate anche i pomodori e il fiordilatte. • **Foderate** una teglia con carta forno e assemblate quattro miniparmigiane alternando a strati 1 fetta di melanzana, 1 fetta di fiordilatte, un dischetto di spada, 1 fetta di pomodoro e una spolverizzata di parmigiano. Condite ogni strato con un pizzico di sale. Ripetete la sequenza degli strati per altre due volte, terminando con una fetta di melanzana.
• **Irrorate** con un filo di olio e infornate a 200 °C per 5 minuti. Trascorso il tempo, spolverizzate con il parmigiano, e rimettete in forno per altri 5 minuti. Al termine, levate, condite con un filo di olio, guarnite con una rondella di pomodoro e una fogliolina di basilico e servite.

Involtini di spada alla siciliana

Ingredienti per 4-6 persone
1/2 kg di **trancio di pesce spada a fette sottili** • 50 g di **caciocavallo grattugiato** (o **formaggio ragusano**) • 50 g di **capperi dissalati** • 8-10 **pomodori secchi**
10 **olive nere già snocciolate**
1/2 **peperoncino tritato** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 ciuffo di **maggiorana pangrattato** • **olio extravergine di oliva sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** il formaggio in una ciotola, unite 2 cucchiai di pangrattato e le olive, i capperi, i pomodori secchi e il prezzemolo tritato; unite il peperoncino, condite con un filo di olio, regolate di sale e amalgamate. • **Farcite** le fette di spada con il ripieno, arrotolatele a involtino chiudendole bene anche ai lati e fermatele con uno stecchino. • **Spennellate** gli involtini con un po' di olio, passateli in un po' di pangrattato e distribuiteli su una teglia con carta forno. Condite con olio, sale e pepe, profumate con un po' di maggiorana tritata, e infornate a 180 °C per 10-15 minuti. Impiattate gli involtini e servite con la crema di melanzane a parte.

Accompagnate con...
Crema di melanzane fumé

Lavate **1 melanzana viola tonda**, asciugatela, spuntatela e fatela arrostire sulla fiamma del fornello. Levatela, sbucciatela, ricavate la polpa e raccoglietela nel bicchiere del mixer. Unite **1 cucchiaio di trito aromatico** (tra **basilico**, **prezzemolo**, **menta** e **maggiorana**), **salate** e frullate, versando a filo l'**olio** necessario a ottenere una crema omogenea.

Fusilloni con pesce spada

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fusilloni lunghi**
320 g di **pesce spada in tranci**
4-5 **pomodori** (120 g)
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio** • **parmigiano grattugiato** • **olio extravergine di oliva delle colline pontine** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** a tocchetti i tranci di pesce spada; lavate e tagliate a tocchetti i pomodori. In un tegame fate rosolare l'aglio con un filo di olio, aggiungete i tocchetti di spada e di pomodoro, e lasciate cuocere per pochi minuti. Regolate di sale. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela molto al dente e versatela nel tegame con il condimento. Mantecate per qualche minuto, quindi impiattate, cospargete con prezzemolo tritato e parmigiano grattugiato, e servite.

Impanata di pesce spada

Ingredienti per 4-6 persone
200 g di **pasta frolla**
500 g di **pesce spada a tocchetti**
4 **zucchine** • 1 **cipolla**
50 g di **olive verdi snocciolate**
500 ml di **salsa di pomodoro**
1 costa di **sedano**
1 manciata di **capperi di Lipari**
1 **tuorlo** • **burro**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Spuntate** le zucchine, sciacquatele e tagliatele a fettine. Friggetele in una padella con abbondante olio bollente e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. In un tegame fate imbiondire la cipolla, tritata finemente, con un filo di olio; unite la salsa di pomodoro, il sedano tritato, le olive a pezzetti, i capperi e il pesce a tocchetti. Salate, pepate e fate cuocere per circa mezz'ora su fiamma dolce (il sugo dovrà essere piuttosto denso). • **Stendete** metà frolla in una teglia imburrata da 22 cm di diametro, farcite con metà ripieno e distribuite sopra le zucchine fritte. Coprite con il ripieno restante e completate con altre zucchine. Stendete la restante pasta frolla e coprite il tutto. • **Sigillate** bene i bordi e spennellate con il tuorlo sbattuto. Infornate a 180 °C per una mezz'ora. Trascorso il tempo, sfornate, impiattate e servite.

◂Pesce spada alla menta e miele di arancia

Ingredienti per 4 persone
800 g di **pesce spada a tranci**
1 **cipolla bionda**
1 cucchiaio di **miele di arancia**
2 cucchiai di **aceto di vino rosso**
1 ciuffo di **menta**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Scaldate** 3 cucchiai di olio in padella, unite la cipolla a rondelle e 1/2 bicchiere di acqua, salate, pepate e fate dorare. Diluite il miele con l'aceto; mescolate e profumate con alcune foglie di menta, tritate. • **Scaldate** una griglia, disponete i tranci di pesce spada e fateli cuocere 2-3 minuti per lato. Al termine salate e pepate. Quando la cipolla sarà ormai ben dorata, unite la salsa al miele e il pesce spada. • **Incoperchiate** e lasciate insaporire per 5 minuti, fino a quando il fondo di cottura inizierà a caramellare. Spegnete, impiattate e servite.

Pesce spada▸ alla siciliana

Ingredienti per 4 persone
600 g di **pesce spada in tranci spessi circa 1 cm** • 400 g di **pomodori**
120 g di **pangrattato**
40 g di **capperi dissalati**
120 g di **olive già snocciolate**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• Tritate i capperi, i pomodori e le olive. Raccogliete tutto in una ciotola, condite con un filo di olio e un pizzico di sale, mescolate e tenete da parte. Pulite i tranci di spada: eliminate la lisca centrale e spellateli. • **Spolverizzateli** con abbondante pangrattato da entrambi i lati, premendoli bene per far aderire la panatura (nel caso, prima, massaggiateli con un po' di olio) e scottateli su una piastra ben calda fino all'imbiondimento. A fine cottura, distribuite i tranci di spada nei piatti individuali, copriteli con abbondante trito preparato in precedenza, condite con un filo di olio e servite.

Go wine

Dieci etichette, fresche e frizzantine, da abbinare ai piatti dell'estate

di Guido Montaldo

Sicilia in bocca

Sicilia che vai, prelibatezze che trovi: parmigiana di melanzane, pesce spada, pasta con le sarde abbinate a splendidi bianchi genuini e autoctoni.

PRIO SICILIA doc CATARRATTO DONNAFUGATA
Intenso e fragrante, autoctono dagli spiccati sentori agrumati, uniti a note di macchia mediterranea, che dona gioia al primo sorso.

€9,90

FEMINA ETNA BIANCO dop CANTINE PATRIA
Blend fresco ed elegante di Carricante e Catarratto, dai profumi floreali con note di pompelmo, palato salato e minerale.

€6

Una pizza in compagnia

Vino e Pizza: un abbinamento perfetto se si tiene a mente che con il pomodoro è sempre da preferire un vino rosso fresco o frizzante, profumato e leggero.

PROSECCO TREVISO doc SPAGO MONTELVINI
Vino facile ed immediato, dal bouquet fine e delicato, ben supportato da una giusta sapidità e freschezza, perfetto con pizze bianche o al pesto.

€6,50

€9,50

LIMONTE GRIGNOLINO D'ASTI doc BRAIDA
Beva caratterizzata per finezza e leggerezza, ideale con la pizza al pomodoro, che sposa con profumi floreali di rosa, al palato è fresco e vinoso.

Buffet in terrazza

Calici sotto le stelle, sono un invito all'abbinamento e alla convivialità. Non si sbaglia mai ad abbinare rosati profumati e bianchi aromatici.

TERRE LONTANE VAL DI NETO igt LIBRANDI
Rosè delicato, vellutato e fruttato, indimenticabile frutto del Cabernet Franc, in uvaggio con il Gaglioppo, la volontà di armonizzare autoctono e internazionale.

€5,90

€8

SAUVIGNON TARDO MARCA TREVIGIANA VILLA SANDI
Un Sauvignon sorprendente, aromatico, con marcati sentori di frutta esotica e piacevoli note di peperone. Salato e minerale congeniale per le belle sere d'estate.

Viva l'estate

Bollicine protagoniste dell'estate, dove la parte del leone la fa il Prosecco, emergente il DOCG d'Asolo; mentre il Riesling è un classico dell'Oltrepò pavese.

€9

ASOLO PROSECCO SUPERIORE docg BRUT VILLA SANDI
Dorate bollicine, ricco bouquet di profumi intensamente fruttati con evidenti note di mela golden.

RIESLING SPUMANTE EXTRA DRY CANTINA DI CANNETO
Perlage fine e persistente, aromatico, con note floreali e di pesca bianca, piacevolmente fruttato, vivace, armonico ed elegante.

€4,90

Tutti frutti

Non è sempre facile l'abbinamento tra un dessert e un vino dolce. Vi consigliamo due proposte originali da accompagnare a crostate alla frutta fresca o con marmellata.

€8,90

CASA DE MONZI ALBANA docg PASSITO CHIARLI
Giallo oro lucido con sfumature ambrate. Sentori di uva appassita, miele, albicocca, pesca gialla, che sposano idealmente dolci alla frutta.

KABIR MOSCATO DI PANTELLERIA doc DONNAFUGATA
Vino dolce naturale di grande piacevolezza, bouquet con sentori di frutta tropicale e agrumi (scorza di arancia), uniti a note floreali di zagara.

€10

Fresco e mangiato

Andare in pescheria, scegliere il pescato che si vuole e mangiarlo sul posto: la tendenza continua a crescere, e in tutta Italia i pescivendoli si organizzano, con tavolini e aperitivi. Così si gustano piatti freschissimi, direttamente dal "produttore" al consumatore

Eataly, Roma. Foto A. Aravini

10 RISTOPESCHERIE top d'Italia

SPADARI - Milano
La più antica pescheria di Milano, situata nel centro della città, oltre a una vasta selezione di pescato, si è rinnovata con la creazione di una zona bistrot.
Via Spadari 4, Milano
tel. 02 878250
www.pescheriaspadari.eu

PESCHERIA L'ACCIUGA - Viareggio
Qui, la sera, si cucina e si mangia respirando ancora la Viareggio antica con tanto di allegra confusione e tavoli alla buona, posate di plastica e piatti usa e getta. Anche tavoli all'aperto.
Piazza Cavour 5, Viareggio (Lu)
tel. 0584 1841022
//it-it.facebook.com/pescheria.acciuga.5.6

RISTOPESCHERIA CONSOLI - Roma
È una storica pescheria del Quadraro. Negli ultimi anni ha aggiunto tavoli e sedie per concedere a qualunque ora, soprattutto a pranzo e cena, specialità di pesce a prezzi low-cost.
Viale dei Consoli 21, Roma
tel. 06 45423991
www.ristopescheria.roma.it

MICHELINO FISH - Roma
Qui si mangia tra cassette di pesce e grandi vasche per i crostacei. Ottimo anche l'aperitivo al bancone. Tra le specialità, spaghetti ai frutti di mare, carpacci, pescato alla griglia e scottato sulla piastra di sale.
Viale di Castel Porziano 420, Roma
tel. 06 96042315
www.michelinofish.it

PESCHERIA TERMOLESE - Martina Franca
Un pezzo di Molise a Martina Franca, in Puglia. Tre trulli tutti in pietra con la pescheria nel primo, la cucina nel secondo e, nel terzo, una piccola saletta per appena cinque persone.
Strada Lanzo, Zona G 380, Martina Franca (Ta) - tel. 338 3450373
//it-it.facebook.com/Termoleseristorante

MERCATO DEL PESCE - Milano
Antica pescheria alle Muraglie. Qui si mangia in un grande cubo di vetro dove la pescheria, con tanto di cassette esposte, lascia spazio al ristorante.
V. G.B. Sammartini 70, Milano
Tel. 02 6693384
www.mercatodelpescemilano.it

RISTOPESCHERIA DA MERY
Cecina Mare
Qui si può mangiare un ottimo pescato locale, venduto in pescheria al mattino, servito fresco a pranzo e a cena, e presentato in maniera unica all'aperitivo a bordo barca fuori dal locale.
Viale Galliano 5, Cecina Mare (Li)
tel. 0586 620519
www.ristopescheria.com

SOR DUILIO II - Roma
Nel quartiere Salario-Coppedè, tavoli e arredi nei toni del grigio con fotografie che raccontano la storia di una famiglia di pescatori e pescivendoli. Si mangia pesce mentre qualcuno fa la spesa.
Via Agri 9, Roma
tel. 06 45651347
www.sorduilio.com

MATTIUCCI - Napoli
Banco del pesce e il Vesuvio dipinto sulle mattonelle. Ambiente allegro e colorato: tovagliette di carta, piccoli tavoli dove poggiarsi per un pranzo o un aperitivo in un'atmosfera autentica Napoli style.
Vico Belledonne a Chiaia 27, Napoli
tel. 081 2512215
www.pescheriamattiucci.com

FRATELLI VITTORIO - Catania
All'entrata del mercato del pesce di Catania, tra i banchi spicca la tenda blu di questa risto-pescheria. Atmosfera familiare e cassette di pesce.
Via Cardinale Dusmet 1, Catania
tel. 329 5356423
//it-it.facebook.com Fratelli-Vittorio-Sicily-food

Ostriche gratinate

Aprite **8 ostriche** con l'apposito coltellino. Togliete il mollusco dalla conchiglia e tenete da parte. In un tegame fate sciogliere in **6 cucchiai di olio**, **4 filetti di acciuga** e **10 capperi**, dissalati e tritati; unite anche **1 spicchio di aglio** schiacciato e **un po' di prezzemolo** tritato finemente. Unite il **pangrattato** e fatelo dorare, **salate**, **pepate** e unite l'acqua delle ostriche filtrata. In ogni ostrica versate un paio di cucchiaini del preparato con il pangrattato, poi adagiatele in una teglia e fatele gratinare in forno caldo a 190 °C per 5 minuti.

Milano
Spadari

Roma
Ristopescheria Consoli

Linguine all'astice

Lavate gli **astici** sotto l'acqua corrente. Scaldate **3 cucchiai di olio** in una casseruola e fate rosolare **1 spicchio di aglio**, schiacciato, e **1 cipolla tritata**; aggiungete **2 astic**i e **un pizzico di peperoncino**. Fate cuocere a fuoco molto dolce per una decina di minuti. Lavate **500 g di pomodori**, pelateli, eliminate i semi e infine tagliateli a cubetti. Versate i pomodori e **un ciuffo di prezzemolo tritato** nella padella con gli astici. **Bagnate con il vino** e fate sfumare. **Salate** e proseguite la cottura per circa 10 minuti. Lessate le linguine, scolatele e mantecate nella padella. Impiattate e servite.

Brodetto termolese

Versate **un filo generoso di olio** in un tegame di terracotta, unite **1 spicchio di aglio schiacciato**, **800 g di pomodori pelati**, **1 peperoncino** a rondelle, **1 peperone verde** dolce e **un ciuffo di prezzemolo** tritato, e regolate di **sale**. Fate cuocere per qualche minuto, quindi aggiungete **1 kg di pescato fresco** (**seppie**, **calamari**, **cicale** o **pannocchie**, **sogliole**, **merluzzi**, **triglie**, **gallinella** o **testa**, un trancio di **razza**, **scampi**, **cozze** e **vongole**) e lasciate cuocere per almeno 30 minuti. Spegnete, tostate, impiattate e servite con **fette di pane tostato**.

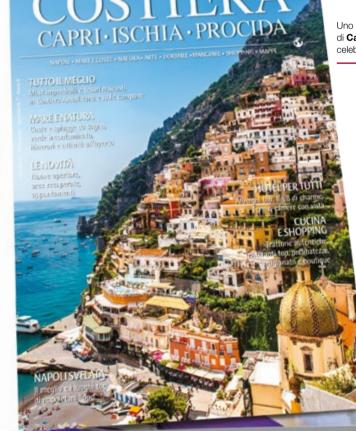
Martina Franca
Pescheria termolese

COSTIERA, CAPRI, ISCHIA, PROCIDA

È in edicola Costiera, Capri, ISchia, Procida, il volume della collana "Diari di Viaggio - I Quaderni". Una guida completa e aggiornata con tutto il meglio della regione campana: la Costiera amalfitana, Napoli, le isole. I borghi più suggestivi, come **Positano**, **Amalfo**, **Ravello**, **Vietri sul Mare**; i panorami mozzafiato, le spiagge, la natura. I consigli per **dormire**, dagli **hotel** da sogno ai B&B di charme; le trattorie autentiche e le **specialità**; lo shopping e l'artigianato. Una guida ricchissima di **indirizzi**, **informazioni** pratiche, **cartine**, e tante splendide **fotografie**.

Uno scorcio di **Capri** con i celebri **Faraglioni**

IN EDICOLA

Il pomo d'oro
Ammettiamolo… senza di lui non sapremmo come fare! Re della dieta mediterranea e oro rosso delle tavole nostrane, il pomodoro viene qui declinato in tante gustose varianti
8
Cuore di bue
Datterini
Ciliegini gialli
Piccadilly
DELIZIE ORTOLANE

Arcobaleno di sapori

I CLASSICI

Cuore di bue: da insalata, succoso, e irregolare. Tra le varietà note da insalata si annoverano anche il Marmande, il Romano, il Rio Grande e il rosa di Berna.

Ciliegino o datterino: da tavola o da salsa. Piccolo, a grappolo e molto dolce.

San Marzano: da salsa, da conserva e per pelati. Ha buccia sottile e polpa carnosa

I COOL

Ciliegino bianco: forma piccola, tondeggiante e sapore dolciastro.

Candela romana: forma allungata, colore giallo brillante e pochi semi. Perfetto per salse.

Pomodoro arancione: contiene più licopene dei pomodori rossi, è tondo e succoso.

Pomodoro di Belmonte: varietà da insalata coltivata in Calabria.

Aunt Ruby: varietà rara, la polpa è molto dolce, succosa e croccante.

Pomodoro Tigrella: buccia con strisce di colore rosso arancio.

Pomodoro violetto: chiamato anche Fahrenheit blue ha colore scuro intenso, grazie alla presenza di numerosi antiossidanti

pronti in 15 minuti

Crostoni con hummus di fagiolini ciliegini gialli e prosciutto crudo

Ingredienti per 4 persone
200 g di **fagiolini già mondati**
2 cucchiai di **succo di limone**
100 g di **prosciutto crudo**
200 g di **pomodori ciliegini gialli**
1 **baguette** • **olio extravergine di oliva**
sale

Preparazione
• **Scottate** i fagiolini in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolateli e passateli sotto l'acqua corrente per farli raffreddare. Tagliateli a pezzetti e raccoglieteli nel bicchiere di un mixer. Unite il succo di limone e 2 cucchiai di olio, e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Regolate di sale. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale.
• **Tagliate** a fettine la baguette e fatele tostare in forno. Spalmate le fettine di pane con l'hummus di fagiolini. Completate con il prosciutto crudo e i pomodorini, e servite.

Tips & Tricks

Mangiate pomodori non trattati e con la buccia. In essa si concentra infatti il licopene, potente antiossidante con un forte potere benefico per l'intestino.

Tartare ▼ di fiordilatte e pomodoro

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **fiordilatte** • 4 **pomodori ramati maturi** • 4 fette grandi di **pane casereccio**
1 rametto di **maggiorana** • 1 rametto di **basilico** • 1 rametto di **menta**
1 rametto di **origano** • 1 spicchio di **aglio**
2 **peperoncini** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Tritate** i peperoncini, raccoglieteli in una ciotolina, unite 4-5 cucchiai di olio e tenete da parte. Lavate i pomodori, incideteli a croce e scottateli in acqua bollente per appena 1 minuto. Scolateli, fateli raffreddare e poi pelateli. Tagliate i pomodori a spicchi, privateli dei semi e dell'acqua di vegetazione, e fate la polpa a dadini. • **Raccogliete** la polpa in una ciotola e conditela con un filo di olio, le erbe aromatiche tritate e un pizzico di sale e di pepe. Fate tostare le fette di pane casereccio in forno o su una piastra, quindi sfregatele con lo spicchio di aglio e conditele con un filo di olio aromatizzato al peperoncino.
• **Tagliate** infine le fette di pane a bastoncino. Aiutandovi con un coppapasta, distribuite la polpa di pomodoro nei piatti da portata. Sistemate sopra il fiordilatte, ben sgocciolato e tagliato a dadini, e tutto intorno i bastoncini di pane. Condite con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe, guarnite con qualche erbetta e servite.

DELIZIE ORTOLANE

0,30€ a porzione

▲ Pappa al pomodoro

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **pomodori cuore di bue maturi**
2 **cipolle rosse** • 4 spicchi di **aglio**
2 ciuffi di **basilico**
6 fette di **pane raffermo**
brodo di carne
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** le cipolle, affettatele sottilmente e fatele imbiondire in un tegame di coccio con un filo di olio e gli spicchi di aglio. Lavate i pomodori, tagliateli a tocchetti e versateli nel tegame. Profumate con il basilico, spezzettato finemente (tenendo da parte qualche foglia), aggiungete 2 mestoli di brodo di carne, regolate di sale, profumate con una macinata di pepe e fate cuocere per circa 30 minuti. • **Unite** le fette di pane e completate la cottura per altri 5 minuti. Spegnete, incoperchiate e lasciate riposare per una mezz'ora. Trascorso il tempo, mescolate energicamente con un cucchiaio di legno, per frantumare il pane.
Decorate con le foglie di basilico rimaste e servite con un filo di olio a crudo.

Tips & Tricks

Per pomodori ancora più gustosi, mettete il cuscus in ammollo nel brodo vegetale caldo. Utilizzate un recipiente abbastanza grande per permettere al grano di gonfiarsi.

0,45€ a porzione

Pomodori alla griglia ripieni di cuscus ai capperi

Ingredienti per 4 persone
4 **pomodori ramati** • 100 g di **cuscus precotto** • 2 **zucchine** • 1 **peperone rosso**
50 g di **capperi dissalati**
100 g di **tonno sott'olio** • **peperoncino in polvere** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** i pomodori e tagliateli in 4 in senso orizzontale; svuotateli, eliminando i semi, e salateli leggermente all'interno. Capovolgeteli e lasciateli riposare per qualche minuto: in questo modo perderanno l'acqua di vegetazione.
• **Raccogliete** in una ciotola il cuscus, versate il doppio della quantità di acqua e mescolate. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e fate riposare per una decina di minuti, quindi eliminate la pellicola e sgranatelo per bene. Lavate e mondate le zucchine e il peperone, e poi tagliateli a dadini. • **In una padella** scaldate un filo di olio, unite le verdure e fatele saltare per una decina di minuti. Regolate di sale e di pepe, unite il cuscus, i capperi, tritati, il tonno, ben sgocciolato e spezzettato, un pizzico di peperoncino e un filo di olio, e mescolate. • **Grigliate** i pomodori da entrambi i lati e farciteli con il cuscus. Metteteli in una teglia, copriteli con la carta alluminio e fateli cuocere sulla griglia per altri 15 minuti. Levate, impiattate e servite.

gli STEP
Pomodori in 4 mosse

1

2

3

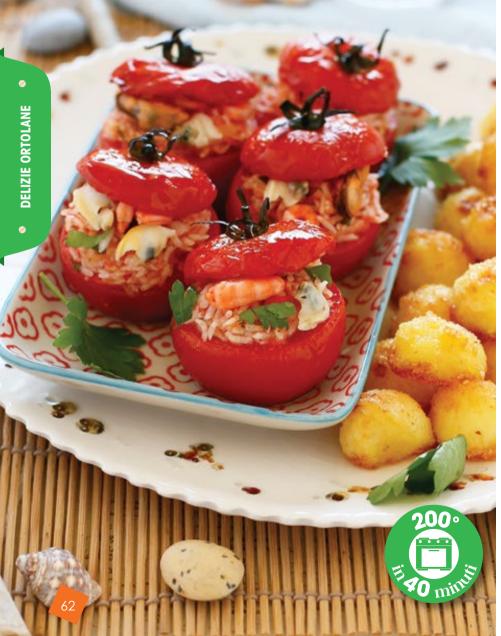
4

Minipomodori al riso di mare

Ingredienti per 8-10 persone
10 **pomodori maturi a grappolo**
(da circa 6 cm di diametro)
10 cucchiai di **riso** • 250 g di **misto mare già sgusciato** (**vongole**, **cozze**, **gamberi**) • 1 spicchio di **aglio**
2 filetti di **acciuga** • 1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
700 g di **patate già sbucciate**
100 g di **pangrattato**
50 g di **pecorino romano** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** i pomodori e tagliate il cappello superiore. Svuotateli delicatamente, tenendo da parte la polpa, e disponeteli su una teglia, foderata con carta forno, distanziandoli di circa 5 cm l'uno dall'altro. Frullate la polpa, raccoglietela in una ciotola e conditela con l'aglio, i filetti di acciuga, tritati finemente, e il prezzemolo. Unite il riso e il misto mare, condite con abbondante olio e un pizzico di sale, e mescolate. Con il composto ottenuto farcite i pomodori e poi copriteli con il loro cappello. • **Ricavate** con uno scavino tante piccole sfere dalle patate; conditele con un filo di olio e un pizzico di sale, e aggiungetele nella teglia con i pomodori. Infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 35-40 minuti. Sfornate e togliete i pomodori dalla teglia. Scolate le patate e trasferitele in un'altra teglia, quindi cospargetele con un mix di pangrattato, pecorino e pepe, e fate gratinare in forno fino a doratura. Levate e servite con i pomodori.

DELIZIE ORTOLANE

200° in 40 minuti

Pomodori al gratin ricotta basilico e pinoli

Ingredienti per 4 persone
4 **pomodori maturi e grandi**
300 g di **ricotta di pecora fresca**
100 g di foglie di **basilico**
50 g di **pinoli già pelati**
100 g di **pecorino romano grattugiato**
50 g di **parmigiano grattugiato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** i pomodori sotto l'acqua corrente, eliminate la calotta superiore e scavateli con delicatezza. Metteteli a scolare a testa in giù su carta assorbente da cucina. Nel frattempo sciacquate il basilico e raccoglietelo nel bicchiere del mixer. Unite i pinoli, la ricotta e i formaggi grattugiati, e frullate, fino a ottenere una purea omogenea. Regolate di sale e di pepe.
• **Farcite** i pomodori con il ripieno ottenuto e trasferiteli su una teglia da forno. Irrorate con un filo di olio, infornate e fate cuocere per una decina di minuti, o comunque fino a quando saranno ben dorati in superficie. Sfornate e lasciate intiepidire. Guarnite con alcune foglie di basilico, spolverizzate con altro parmigiano grattugiato e servite.

pronta in 30 minuti

Pomodori: fanno bene perché...

- **Contrastano** i crampi muscolari
- **Proteggono** la vista
- **Ricchi** di fosforo, vitamina c, vitamina k
- **Favoriscono** la digestione
- **Potere** antiossidante
- **Poveri** di calorie

CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

- **Leggete** sempre le etichette e informatevi sulla provenienza.
- **Prediligete** i prodotti italiani e a filiera corta.
- **Strofinate** con le dita la parte intorno al picciolo; se sprigiona l'aroma tipico del pomodoro, il frutto è maturo.
- **Stimolano** la diuresi
- **Combattono** l'invecchiamento
- **Riducono** la pressione arteriosa
- **Aiutano** la salute delle ossa

Lo sapevate che?

Arrivati in Europa nel 1540, i pomodori erano utilizzati inizialmente solo come piante ornamentali perché ritenuti indigesti e velenosi.

Crostata di pomodori verdi fritti

Ingredienti per 4 persone
250 g di **pasta brisée** • 200 g di **fontina**
150 g di **stracchino** • 3 **pomodori verdi**
2 **uova** • qualche rametto di **maggiorana**
pangrattato • **burro** • **farina**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Stendete** la pasta in una sfoglia di circa 3 mm di spessore; con questa foderate uno stampo da crostata (da 24 cm di diametro), imburrato e infarinato, rifilate i bordi e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta. Mettete in forno già caldo a 170 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. • **Sfornate** e tenete da parte. Sciacquate i pomodori, tagliateli a fette spesse e passatele nelle uova, leggermente slegate, e poi nel pangrattato; scaldate abbondante olio in padella, immergete le fette di pomodoro e friggetele. Quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Aggiustate** di sale. Tagliate la fontina a fettine. Distribuite i pomodori sul fondo della pasta brisée, alternandoli a strati con le fettine di fontina e qualche ciuffetto di stracchino. Profumate con la maggiorana e infornate nuovamente a 200 °C per 10 minuti. Sfornate, portate in tavola e servite.

Maschera purificante

Frullate la polpa di **2 pomodori** con **1 cetriolo** e **qualche goccia di succo di limone**. Applicate la maschera sul viso, lasciate agire per 8-10 minuti e risciacquate.

Datterini gialli e rossi al naturale

Ingredienti per 4-5 vasetti da 250 g
500 g di **datterini gialli** (delle stesse dimensioni) • 500 g di **datterini rossi** (delle stesse dimensioni) • **basilico**
sale

Preparazione
• **Staccate** il picciolo dai pomodorini. Lavateli, asciugateli molto bene e punzecchiateli in 2-3 punti con un ago da lana. Distribuite i pomodorini (senza mischiarli per colore) nei vasetti di vetro già sterilizzati: metteteli il più possibile gli uni vicino agli altri, arrivando fino al bordo dei vasetti. • **Profumate** con una fogliolina di basilico, colmate con acqua bollente leggermente salata e chiudete ermeticamente. Avvolgete ogni vasetto in un canovaccio, metteteli in una pentola, portate a ebollizione e sterilizzate per una mezz'ora.
• **Spegnete** e lasciate raffreddare i vasetti nell'acqua. Levateli, asciugateli, etichettateli e riponeteli in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce per almeno 3-4 settimane.

L'alleato in cucina

Etichette adesive per personalizzare le vostre conserve.

Tassotti

DELIZIE ORTOLANE

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

al SUPERMERCATO

Pepsi Max senza zucchero. Bottiglia in vetro da 330 ml. **€ 2,50**.

Albicocche disidratate di **Life**. 125 g. **€ 2,50**.

Quartirolo lombardo Dop di **Arrigoni**. Formaggio fresco con latte vaccino. 200 g. **€ 3**.

Galbani rielabora in chiave nutrizionale 300 capisaldi della cucina nostrana, in un ricettario basato su **#Buonadastarbene**, il suo nuovo programma di educazione ai consumi e all'alimentazione corretta: ingredienti e preparazioni, quantità e abbinamenti, cotture e conservazione, per mangiar bene, nutrire il corpo e lo spirito, curare la salute. Ricettario e consigli sul sito **www.galbani.it**

Yogurt Vipiteno al *malto* e *agrumi* è disponibile nel banco frigo nel formato 500 g. **€ 1,45**.

Aceto di Mele 100% Italiane Ponti. Bottiglia da 500 ml. **€ 1,49** circa.

Le Semole d'Autore di **Selezione Casillo**: farina di semola di grano duro rimacinata. Ideale per pizze e focacce. 500 g. **€ 0,79**.

Preparato per **Polpette con ceci ed erbe aromatiche** di **Baule Volante**. 3 porzioni. **€ 2,99**.

Kinder Fetta allo Yogurt, per una merenda ancora più fresca e golosa. **€ 2,39**.

ZUCCHINE *mon* AMOUR

Gratinate, svuotate e farcite, marinate o "pasticciate", le zucchine, in questa stagione, raggiungono la piena maturazione di gusto e sapore

Costoluto fiorentino

Tonde di Nizza

Nera di Milano

Striata d'Italia

E zucchina sia

Costoluto fiorentino: ha buccia striata, scanalata e di colore chiaro; più allungata rispetto alle altre varietà. Viene solitamente raccolta e messa in vendita con il fiore.

Nera di Milano: allungata, con polpa soda di colore scuro e uniforme, viene raccolta alla fine della primavera. Ottima cucinata con la pasta.

Pâtisson: forma a disco volante con 10 lobi. Il gusto delicato ricorda quello del carciofo. Il colore della buccia, a seconda della varietà, può essere giallo, arancione, verde (chiaro o scuro), bianco o variegato.

Striata d'Italia: Colore verde con striature scure. Lunga circa 20 cm. È tra le qualità più conosciute e diffuse.

Tondo di Nizza: tipica della Costa Azzurra e grande come un'arancia, è più chiara rispetto alle altre varietà di zucchine tonde. È ottima svuotata e farcita, ma anche fritta o trifolata in padella.

Tonda di Piacenza: buccia di colore scuro e polpa soda. Il sapore molto deciso la rende poco amata dai più piccoli. Ideale per piatti "ad effetto", si presta molto bene a essere saltata in padella.

Trombetta d'Albenga: aspetto slanciato e tubolare che ricorda una piccola tromba. Viene raccolta prima che arrivi a maturazione, in modo che non superi i 25 cm. Ha polpa delicata e color giallo tenue. Ottima ripiena.

Involtini di zucchine con pesto e ricotta

Ingredienti per 4 persone
4 **zucchine piccole** • 1 cucchiaio di **succo di limone** • 250 g di **ricotta vaccina**
1 cucchiaio di **pesto al basilico**
2 cucchiai di **pecorino grattugiato**
250 g di **datterini rossi, gialli e verdi**
2 foglie di **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le zucchine, spuntatele e con una mandolina tagliatele a fettine sottili. Raccogliete il succo di limone in una ciotolina, unite 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale, ed emulsionate. Sistemate le zucchine in una pirofila, irrorate con la citronette e lasciate marinare fino a quando non si saranno ammorbidite.
• **Mescolate** la ricotta con il pesto al basilico e il pecorino. Allineate le fette di zucchina e con una spatolina spalmate un velo di ricotta su tutta la lunghezza. Arrotolate a involtino e infilate 3 involtini alla volta negli spiedini di legno. • **Tagliate** i pomodorini a rondelle sottili e conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e le foglie di basilico, tagliate a striscioline. Distribuite nei piatti da portata, adagiate sopra gli spiedini, irrorate con un filo di olio a crudo e servite.

Carpaccio di zucchine e bufala in pesto mediterraneo

Ingredienti per 4 persone
4 **zucchine romanesche** • 2 **mozzarelle di bufala** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
100 g di **olive taggiasche sott'olio**
30 g di **arachidi** • 1 ciuffo di **menta**
1 **limone** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** e spuntate le zucchine, quindi con l'aiuto di una mandolina tagliatele a fettine sottili. Salatele leggermente e lasciatele macerare. In un mixer da cucina raccogliete le olive snocciolate, tenendone qualcuna da parte, il prezzemolo, 6 foglie di menta, le arachidi e un po' di succo di limone, e frullate unendo a filo l'olio necessario a ottenere un pesto cremoso e omogeneo. • **Regolate** di sale e profumate con una macinata di pepe. Disponete le fette di zucchina su un vassoio e mettete al centro le mozzarelle di bufala, tagliate in due. Condite con il pesto mediterraneo, guarnite con le olive tenute da parte e qualche fogliolina di menta, e servite.

Utensile furbo

Mandolina, per affettare le zucchine allo spessore desiderato.

Utensile furbo

Scavino, per svuotare in un attimo le vostre zucchine.

210°
in 6 minuti

▲ Scrigni vegetariani

Ingredienti per 4 persone
4 **zucchine tonde di Nizza**
100 g di **peperoni gialli**
100 g di **peperoni rossi**
100 g di **melanzane lunghe**
40 g di **cipollotto** • 3 g di **trito di basilico** ed **erba cipollina** • 1 dl di **brodo vegetale**
2 bustine di **zafferano** • 50 g di **grana**
1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le zucchine e lessatele intere in acqua bollente e salata per circa 7 minuti a partire dal bollore. Tagliate gli altri ortaggi a cubetti piccoli. Fate rosolare il cipollotto e l'aglio tritati in una padella con un filo di olio. Unite prima i peperoni e poi le melanzane, e lasciate trifolare a fuoco vivace. Salate, pepate e profumate con il trito di erbe aromatiche. Una volta cotte, scolate le zucchine e lasciatele intiepidire. • **Tagliate** la calotta superiore e, con l'aiuto di uno scavino, svuotate l'interno e ricavate la polpa. Tagliatela a dadini e raccoglieteli in un pentolino, unite il brodo, lo zafferano e un pizzico di sale e di pepe, e fate bollire per una decina di minuti. Frullate con un frullatore a immersione e riducete il tutto in una vellutata omogenea. • **Togliete** dal fuoco, unite metà grana ed emulsionate ancora. Condite gli ortaggi con la vellutata ottenuta e poi riempite le zucchine svuotate. Cospargetele con il grana restante, trasferite in una teglia e fate gratinare a 210 °C per circa 6 minuti. Sfornate e servite.

Gondolette ▲ gratinate di zucchine bianche patate e gamberoni

Ingredienti per 4 persone
8 **zucchine bianche** • 300 g di **gamberoni già puliti** • 200 g di **patate già sbucciate**
8 g di foglie di **mentuccia** • 30 g di **pane bianco grattugiato** • 40 g di **parmigiano grattugiato** • 60 g di **burro**
sale e pepe rosa

Preparazione
• **Lavate** le zucchine, spuntatele e tagliatele a metà per il lungo. Lessatele in acqua salata per 4 minuti, scolatele e lasciatele intiepidire. Con uno scavino ricavate la polpa interna, setacciatela e tenetela da parte. Tagliate le patate a dadini, lavatele bene in abbondante acqua e poi asciugatele. • **Tagliate** i gamberoni a dadini, lasciandone alcuni tagliati a metà per la decorazione finale. Fate sciogliere la metà del burro in una padella, unite le patate e fatele rosolare. Regolate di sale e di pepe, e portate a cottura. Unite i gamberoni a dadini e lasciate cuocere per pochi minuti. Aggiungete la polpa delle zucchine, un pizzico di sale e la mentuccia, tritata. • **Mescolate** e farcite le zucchine svuotate. Adagiate sopra i gamberoni tagliati a metà e cospargete con il parmigiano, miscelato con il pane. Con il burro restante imburrate una pirofila e sistemate all'interno le zucchine farcite. Infornate a 220 °C per circa 6 minuti. Sfornate e servite.

Zucchine ripiene al grano con zuppetta di mare

Ingredienti per 4 persone
4 **zucchine tonde**
200 g di **grano**
300 g di **vongole già spurgate**
300 g di **cozze già pulite**
350 g di **seppioline**
2 spicchi di **aglio**
1 **peperoncino** • 1 **carota**
1/2 **peperone giallo**
1/2 **peperone rosso**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
1/2 l di **brodo di pesce** • 1 **cipollotto**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva
sale e pepe bianco

Preparazione
• **Sciacquate** le zucchine, tagliate le calotte e tenetele da parte; svuotatele e tagliate la polpa a dadini. In una padella fate soffriggere il cipollotto tritato con un filo di olio; aggiungete la polpa delle zucchine e fate cuocere a fiamma dolce per circa 10 minuti. Unite la carota e i peperoni, mondati e tagliati a dadini, e fate saltare per qualche minuto su fiamma vivace. Regolate di sale e di pepe, e spegnete.
• **Versate** il grano in una pentola con abbondante acqua fredda, mettete sul fuoco, portate a bollore e fate cuocere; quando mancano 10 minuti al termine della cottura, scolate il grano e unitelo alle verdure. Salate e tenete da parte. Pulite le seppioline e tagliatele a pezzetti. In un tegame fate rosolare l'aglio con un filo di olio e il peperoncino; aggiungete le seppioline, le vongole e le cozze, sfumate con il vino e fate cuocere per una decina di minuti. • **Distribuite** il grano nelle zucchine svuotate e trasferitele nel tegame. Versate 1-2 mestoli di brodo, incoperchiate e fate cuocere a fuoco basso per almeno mezz'ora, bagnando di tanto in tanto con il brodo. Impiattate, pepate e profumate con il prezzemolo. Condite con un filo di olio e servite.

Pasticciata ▾ di zucchine gialle alla mediterranea

Ingredienti per 4 persone
800 g di **zucchine gialle**
400 g di **melanzane lunghe**
100 g di **olive nere snocciolate**
10 g di **capperi** • 6 foglie di **basilico**
100 g di **pecorino grattugiato**
400 g di **fiordilatte** • 30 g di **amaretti**
1 spicchio di **aglio** • 40 g di **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le zucchine e tagliatele a fette spesse circa 4 mm nel senso della lunghezza. Adagiatele su una placca, foderata con carta forno, condite con olio e sale, e infornate a 220 °C per 4-5 minuti. Levate e tenete da parte. Pelate le melanzane e tagliatele a dadini. • **Tritate** l'aglio e fatelo rosolare in una padella con un filo di olio, i capperi dissalati e le olive a pezzetti. Unite le melanzane, regolate di sale e di pepe, e fate cuocere per circa 15 minuti. Spegnete e profumate con il basilico, spezzettato. Imburrate una pirofila con un po' di burro fuso e poi cospargete con gli amaretti, ridotti in polvere.
• **Distribuite** uno strato di zucchine e uno di melanzane. Cospargete con il fiordilatte a dadini e il pecorino, e proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Terminate con il pecorino e il burro fuso restante. Infornate a 190 °C per 20 minuti. Sfornate e servite.

Giardinetto ▴ di zucchine gratinate

Ingredienti per 6 persone
600 g di **zucchine bianche**
600 g di **zucchine verdi** • 200 g di **speck**
100 g di **cipolla** • 200 g di **pomodorini pachino frullati** • 180 g di **mozzarella**
60 g di **grana** • qualche rametto di **timo**
olio extravergine di oliva

per la marinatura a crudo
20 g di **zucchero grezzo** • 10 g di **sale**
100 g di **pomodorini pachino frullati**
qualche fogliolina di **timo**
40 ml di **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Lavate** le zucchine, spuntatele e tagliatele a julienne sottili. Raccoglietele in una ciotola capiente, unite gli ingredienti della marinatura e lasciate riposare per almeno 1 ora, mescolando di tanto in tanto. Scolatele e tenete da parte il liquido di marinatura. Tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio. • **Unite** lo speck, tagliato a julienne, e fate rosolare. Versate il liquido della marinatura e i pomodori frullati, portate a bollore e fate ridurre. Tagliate la mozzarella a striscioline. Ungete una pirofila con un filo di olio. • **Cospargete** con le foglie di timo e adagiate la metà delle zucchine marinate. Distribuite sopra la salsa ridotta e la mozzarella, e spolverizzate con il grana grattugiato. Ripetete l'operazione per un'altra volta, terminando con il grana e un filo di olio. Infornate a 190 °C e fate cuocere per circa 15 minuti. Sfornate e servite.

Besciamella

In una casseruola fate fondere **30 g di burro**, unite **2 cucchiai di farina** e mescolate fino a ottenere un roux. Versate **1 l di latte caldo** e fate cuocere, mescolando, fino a ottenere una besciamella densa e vellutata. Levate dal fuoco, incorporate **60 g di parmigiano grattugiato** e regolate di **sale** e di **pepe**.

Stupite tutti con 3€

gli STEP

Lasagne di zucchine in 4 mosse

1

2

3

4

DELIZIE ORTOLANE

Lasagne di zucchine al ragù bianco e menta

Ingredienti per 4 persone
5-6 **zucchine scure** • 200 g di **polpa di vitello macinata** • 1 **salsiccia luganega**
1/2 bicchiere di **vino bianco** • 1 costa di **sedano** • 1 **carota** • 1 **cipolla**
1 ciuffo di **menta** • **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione

• **Lavate**, spuntate e affettate le zucchine per il lungo a 1/2 cm di spessore; raccoglietele in un colino, cospargetele con il sale e fatele riposare per circa mezz'ora. Mondate e tritate gli odori, quindi fateli rosolare in un tegame con un filo di olio; unite la polpa di vitello e la salsiccia, spellata e sgranata, e fate rosolare.

• **Sfumate** con il vino e bagnate con il brodo vegetale, quindi regolate di sale e di pepe, e fate cuocere per circa 30 minuti su fiamma dolce. Velate una pirofila da forno con un pochino di besciamella. Trascorso il tempo, sciacquate e asciugate le zucchine. Coprite il fondo della pirofila con le fette di zucchina e profumate con un po' di menta spezzettata. • **Disponete** sopra il ragù e qualche cucchiaiata di besciamella; proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la besciamella. Infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Sfornate, impiattate e servite.

AROMATHERAPY

Fresche e dissetanti, le acque aromatiche, impreziosite da fragranti mix di frutta, sono le alleate perfette per l'estate

5

Dissetante

Acqua dissetante con barbabietola limone menta e zenzero

Ingredienti
2 l di **acqua effervescente naturale** • 200 g di **barbabietola cruda**
3 cm di **zenzero fresco** • 2 **limoni**
20 foglie di **menta**

Preparazione
• **Lavate** la barbabietola, sbucciatela e tagliatela a fette sottili. Lavate i limoni e affettateli. Pelate lo zenzero e fatelo a fettine. Raccogliete il mix di frutta e verdura in una caraffa, aggiungete la menta, versate l'acqua e mescolate delicatamente. Coprite con la pellicola trasparente e trasferite in frigorifero per almeno 4-6 ore. Versate nei bicchieri e servite.

Acqua ▾ "brucia grassi" al pompelmo fragola e melissa

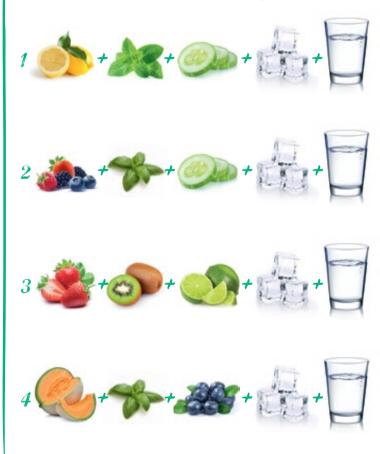
Ingredienti
2 l di **acqua effervescente naturale**
250 g di **fragole** • 2 **pompelmi rosa**
20 **foglie di melissa**

Preparazione
• **Eliminate** il picciolo alle fragole e tagliatele a rondelle. Pelate al vivo i pompelmi, affettateli e tagliate ogni fetta in 6 parti. Distribuite il mix di frutta in 4 vasetti da 500 ml, aggiungete 5 foglie di melissa per ogni vasetto e riempite a filo con l'acqua. Trasferite in frigorifero per almeno 2-3 ore prima di servire. Si conservano per un giorno in frigorifero.

Crea la tua acqua aromatizzata

1) Prendi un vasetto di vetro da 500 ml di capacità
2) Aggiungi acqua e ghiaccio
3) Combina 150 g di ingredienti a tuo gusto (**vedi suggerimenti sotto**)
4) Chiudi il vasetto e agita
5) Metti in frigo per almeno un'ora…
6) E dissetati!

4 idee
rinfrescanti, dissetanti e depurative

MANGIA E BEVI

Acqua drenante ▲ all'ananas lime e lavanda

Ingredienti
2 l di **acqua effervescente naturale**
300 g di **ananas già pulito** • 4 **lime**
8 rametti di **lavanda fiorita**

Preparazione
• **Tagliate** l'ananas a cubetti. Lavate bene i lime e tagliateli a fettine. Eliminate parte del gambo alla lavanda, lasciando le sommità fiorite. Distribuite il mix di frutta in 4 vasetti da 500 ml, aggiungete 2 rametti di lavanda per ogni vasetto e riempite a filo con l'acqua. • **Trasferite** in frigorifero per almeno 2-3 ore prima di servire. Si conservano per un giorno in frigorifero.

Rimedio per l'insonnia

Versate in una tazza **500 ml di acqua bollente** su **5 g di fiori di lavanda**. Coprite e fate riposare per 12-15 minuti. Filtrate e bevete.

Acqua ▼ rivitalizzante ananas spinaci goji e limone

Ingredienti
2 l di **acqua effervescente naturale**
200 g di **polpa di ananas**
25 g di **spinacini** • 1 **limone**
20 **bacche di goji**

Preparazione
• **Sciacquate** gli spinacini. Lavate accuratamente il limone e tagliatelo a fettine. Tagliate l'ananas a tocchetti. Trasferite il mix di frutta e verdura in una caraffa dotata di coperchio, riempite a filo con l'acqua, unite le bacche di goji e mescolate delicatamente. • **Chiudete** e trasferite in frigorifero per almeno 4-6 ore. Trascorso questo tempo, versate nei bicchieri e servite.

Cosa serve...

SAN BENEDETTO
Aquavitamin ai frutti rossi.
Formato slim da 400 ml. ***€ 1,05***.

ACHILLEA PREMIUM
Con limoni e zucchero
di canna bio da 275 ml. ***€ 2,49***.

ROCCHETTA
Elisir al mirtillo.
Bottiglia da 1 l. ***€ 1,76***.

EUROFOOD
MyCoco, acqua di cocco in brick
riciclabile da 330 ml. ***€ 3,10***.

Lo sapevate che?

La melissa è una pianta antiossidante e antispasmodica, utile per combattere stress e insonnia.

Rinfrescante

Acqua rinfrescante con mirtilli susine limone e melissa

Ingredienti
2 l di **acqua effervescente naturale**
125 g di **mirtilli**
6 **susine** • 2 **limoni**
4 rametti di **melissa**

Preparazione
• **Lavate** accuratamente la frutta e tagliate a fettine i limoni e le susine. Trasferite il mix di frutta in una caraffa dotata di coperchio e riempite a filo con l'acqua. Unite le foglie di melissa e mescolate delicatamente. • **Chiudete** e trasferite in frigorifero per almeno 4-6 ore. Trascorso questo tempo, versate nei bicchieri e servite.

Lo zenzero: cosa ci faccio?

6 Idee per usarlo in cucina

Zenzero candito

Bollite **500 g di zenzero a fettine** in **1 l di acqua** per 35 minuti. Scolatele e fatele cuocere in un pentolino con **250 ml di acqua** e **400 g di zucchero** fino ad assorbimento.

Infuso

Fate bollire **500 ml di acqua** con **3 pezzi di radice di zenzero pelato**. Lasciate in infusione 10 minuti. Filtrate, **dolcificate**, unite il **succo di limone** e sorseggiate.

Centrifugati e succhi

Aggiungete un **pezzo di radice di zenzero** al vostro **succo di frutta** e **verdura**.

Biscotti

Mettete **3 cm di radice di zenzero grattugiato** all'impasto di **dolci** e **biscotti**.

Olio aromatizzato

Fate macerare **40 g di radice di zenzero pelato** in **500 ml di olio extravergine di oliva** per 8 giorni.

Zenzero marinato

Fate bollire **100 ml di acqua** con **80 g di zucchero** **140 ml di aceto** e **2 g di sale**. A parte cuocete **150 g di zenzero** a fettine in **500 ml di acqua**; scolatele e fatele marinare nel liquido per 4 ore.

Le proprietà

- **Decongestiona** le vie respiratorie
- **Cura** il mal di gola
- **Anticoagulante**
- **Accelera** il metabolismo
- **Riduce** il senso di fame
- **Proprietà** antinevralgiche e antinfiammatorie
- **Antiemetico:** aiuta in caso di nausea e vomito
- **Riduce** i gas intestinali
- **Riequilibra** la flora batterica
- **Contrasta** gli effetti della colite
- **Antiossidante**

Ricette cool
a costo zero da fare
con ciò che già avete

✓ In frigo:
carote
panna fresca
latte

✓ In dispensa:
mandorle • **vaniglia**
50 g di **zucchero**
12 g di **amido di mais**
vaniglia • **sale**

Crema di carote alla vaniglia

Preparazione
• **Sbollentate** le carote in acqua leggermente salata per 15 minuti; scolatele e raccoglietele nel bicchiere del mixer con il latte, l'amido e lo zucchero. In una casseruola raccogliete la panna e la vaniglia, quindi mettete sul fuoco e portate a bollore; unite la purea di carote e fate cuocere per un minuto. • **Levate**, distribuite nei bicchierini e lasciate riposare in frigorifero per 2 ore. Al momento di servire, cospargete con la granella di mandorle.

Tips & tricks

Per 4 persone, utilizzate 320 g di **carote**, 280 ml di **panna** e 80 ml di **latte**

CILIEGIE superstar

10

Dolci e succosissime, tenere o croccanti, le ciliegie sono il frutto simbolo di inizio estate. Buonissime mangiate al naturale, diventano qui l'ingrediente in più per numerose preparazioni dolci e salate

Elevato indice di sazietà

Disintossicanti

Stabilizzano il colesterolo

Idratanti

Depurative per il fegato

Antinfiammatorie

Antiossidanti

Favoriscono bellezza e benessere della pelle

I peduncoli hanno un effetto diuretico e drenante

▼ Risotto alle ciliegie

Ingredienti per 4 persone
300 g di **riso carnaroli** • 300 g di **ciliegie**
1/2 **cipolla rossa**
1/2 bicchiere di **vino rosé**
1 l e 1/2 di **brodo vegetale**
70 g di **parmigiano grattugiato**
qualche rametto di **timo** • **burro** • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente le ciliegie e snocciolatele, quindi raccoglietene un terzo nel bicchiere del mixer e frullatele. Tritate finemente la cipolla e fatela appassire in una casseruola con 40 g di burro; unite il riso, mescolate con un cucchiaio di legno e lasciate tostare. • **Sfumate** con il vino e proseguite la cottura, aggiungendo il brodo bollente man mano che viene assorbito. Trascorsi 10 minuti dall'inizio della cottura del riso, aggiungete le ciliegie frullate e quelle restanti, tagliate a pezzettini, e portate a cottura. • **Regolate** di sale. Togliete dal fuoco e mantecate con una noce di burro e il parmigiano grattugiato. Guarnite con il timo, portate in tavola e servite.

pronta in 40 minuti

Insalata di lenticchie orzo ▲ tonno e ciliegie

Ingredienti per 4 persone
150 g di **lenticchie secche**
100 g di **orzo perlato** • 200 g di **ciliegie**
250 g di **tonno al naturale**
erba cipollina • **aceto di mele**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** separatamente le lenticchie e l'orzo in acqua leggermente salata per circa 35 minuti. Una volta cotti, scolateli e fateli raffreddare velocemente sotto l'acqua corrente. Sciacquate accuratamente le ciliegie e snocciolatele, quindi tagliatele a metà. • **Raccogliete** in una ciotola le lenticchie, l'orzo, il tonno ben sgocciolato, l'erba cipollina sminuzzata e le ciliegie; condite con un filo di olio, un goccio di aceto di mele e un pizzico di sale, profumate con una macinata di pepe e mescolate accuratamente. Portate in tavola e servite.

Insalata di pollo e ciliegie

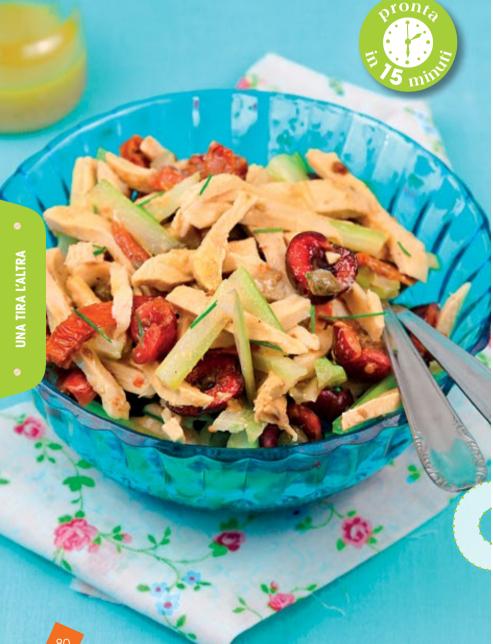
Ingredienti per 4 persone
5 fettine di **petto di pollo**
250 g di **ciliegie snocciolate**
2 cucchiai di **capperi sott'aceto**
8 **pomodori secchi sott'olio**
1 costa di **sedano**
1 cucchiaio di **senape**
aceto di vino bianco • **erba cipollina**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Lessate** il petto di pollo in acqua bollente e leggermente salata per circa 10 minuti. Scolatelo, lasciatelo raffreddare e tagliatelo a listerelle. Scolate i pomodori secchi dall'olio di conservazione e tagliateli a listerelle. Lavate e mondate la costa di sedano, quindi fatela a tocchetti.
• **Sciacquate** accuratamente le ciliegie, quindi tagliatele a metà. Emulsionate la senape con l'olio, il sale, il pepe e un cucchiaino di aceto. In un'insalatiera raccogliete il pollo, il sedano, i pomodori secchi, i capperi e le ciliegie, condite con l'emulsione preparata e mescolate accuratamente. Guarnite con l'erba cipollina e servite.

pronta in 15 minuti

Scaloppine di pollo alle ciliegie

Ingredienti per 4 persone
4 fettine di **petto di pollo**
250 g di **ciliegie snocciolate**
50 g di **farina** • 200 ml di **vino bianco secco** • **la scorza di** 1/2 **limone**
1 rametto di **rosmarino** • 50 g di **burro**
sale e pepe

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente le ciliegie, quindi tagliatele a metà; passate le fettine di pollo nella farina, premendo bene per farla aderire. In una padella fate sciogliere il burro, disponete le fettine di pollo e fatele rosolare su entrambi i lati per pochissimi secondi. • **Frullate** metà delle ciliegie con il vino bianco, versate sulla carne e lasciate sfumare. Unite le ciliegie restanti, la scorza di limone grattugiata e il rosmarino tritato, e portate a termine la cottura. Regolate di sale e di pepe, trasferite in un piatto da portata e servite le scaloppine ben calde.

Utensile furbo

Snocciola ciliegie, per eliminare con grande semplicità i noccioli.

Tescoma

Lo sapevate che?

Nella versione classica, i brownie si preparano con cioccolato fondente e nocciole. Esistono tuttavia numerose varianti tra cui una chiamata **blondie**, preparata con il cioccolato bianco.

Brownie alle ciliegie

Ingredienti per 4 persone
200 g di **ciliegie** • 150 g di **cioccolato fondente** • 120 g di **zucchero**
100 g di **burro** • 80 g di **farina**
3 **uova** • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente le ciliegie e snocciolatele, quindi tagliatele a metà. Tritate il cioccolato, raccoglietelo in una casseruola con il burro e fatelo fondere a bagnomaria. Spegnete e lasciate intiepidire. In una ciotola lavorate le uova con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; aggiungete la farina e un pizzico di sale, e mescolate bene.
• **Incorporate** il burro e il cioccolato fusi al composto di farina e uova, unite parte delle ciliegie e amalgamate bene. Versate il composto in una teglia, rivestita con carta forno, e distribuite sopra le ciliegie rimanenti. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 35 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Sformate, tagliate a quadrotti e servite.

Torta di pane ▾ alle ciliegie

Ingredienti per 4 persone
10 fette di **pane casereccio**
350 g di **ciliegie** • 200 ml di **latte**
200 ml di **panna fresca**
115 g di **zucchero di canna**
40 g di **pistacchi già sgusciati**
40 g di **mandorle a lamelle**
3 **uova** • **burro**

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente le ciliegie e snocciolatele, quindi tagliatele a metà. In una ciotola lavorate le uova con 90 g di zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate a filo la panna e il latte, mescolate e tenete da parte. • **Private** le fette di pane della crosta; disponetene cinque in una teglia già imburrata, cospargete con metà ciliegie e coprite con il pane rimanente. Distribuite sulla superficie il resto delle ciliegie e bagnate con il composto di latte e uova. • **Terminate** con i pistacchi e le mandorle a lamelle, e spolverizzate con lo zucchero rimanente. Mettete in forno a 180 °C e fate cuocere per circa 40 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

▴ Fiordilatte affogato alle ciliegie

Ingredienti per 4 persone
400 g di **ciliegie**
150 g di **zucchero**
250 ml di **vino rosso**
1 stecca di **cannella**
la scorza di 1 **limone**
300 g di **gelato fiordilatte**

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente le ciliegie e snocciolatele, quindi tagliatele a metà. In un pentolino versate il vino con 200 ml di acqua; unite lo zucchero, le ciliegie, la cannella e la scorza del limone grattugiata, e fate cuocere per 10 minuti. • **Trascorso** il tempo di cottura, prelevate le ciliegie con un mestolo forato e proseguite la cottura fino a ottenere uno sciroppo leggermente denso. Distribuite le ciliegie nelle ciotoline individuali, aggiungete due palline di gelato e versate sopra lo sciroppo filtrato. Portate in tavola e servite.

Limonata ▾ alle ciliegie

Ingredienti per 4 persone
200 g di **ciliegie**
(più altre per la guarnizione)
250 g di **zucchero**
5 **limoni**

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente le ciliegie e snocciolatele, quindi tagliatele a metà; raccoglietele nel bicchiere del mixer e frullatele fino a ridurle in purea.
In un pentolino versate lo zucchero con 200 ml di acqua; mettete sul fuoco, portate a bollore, mescolando di tanto in tanto, e proseguite la cottura per un paio di minuti. • **Spegnete**, unite la purea di ciliegie, mescolate e lasciate raffreddare. Versate lo sciroppo ottenuto in una caraffa; unite il succo dei limoni e 1 l di acqua e trasferite in frigorifero. Una volta fredda, versate la limonata alle ciliegie nei bicchieri di vetro, guarnite con le ciliegie intere e servite con cubetti di ghiaccio.

Cheesecake alle ciliegie ▴

Ingredienti per 4 persone
Per la base: 40 g di **burro fuso**
80 g di **biscotti (tipo digestive)**
Per la crema: 200 ml di **panna fresca**
150 g di **ricotta** • 2 fogli di **gelatina**
4 cucchiai di **latte** • 30 g di **ciliegie già frullate** • 70 g di **zucchero a velo**
1 cucchiaino di **succo di limone**
Per la gelée di ciliegie:
150 g di **ciliegie già snocciolate**
100 g di **zucchero a velo**
Per la guarnizione
4-5 **ciliegie** • 1 ciuffo di **menta**

Preparazione
• **Preparate** la base: in un mixer da cucina tritate i biscotti e amalgamateli con il burro fuso, fino a ottenere un composto omogeneo. Distribuite il composto sul fondo di 4 bicchierini e livellatelo con il dorso di un cucchiaio. Trasferite in frigorifero per circa 30 minuti.
• **Scaldate** il latte, togliete dal fuoco e incorporate la gelatina, precedentemente ammollata e ben strizzata; unite le ciliegie frullate e amalgamate. Lavorate la ricotta con lo zucchero a velo e il succo di limone. Montate la panna, unitela alla ricotta e amalgamate il tutto con la salsa di latte.
• **Versate** qualche cucchiaio di crema in ciascun bicchierino, fino ad arrivare a due dita dal bordo. Mettete nuovamente in frigorifero a rassodare per circa un'ora. Poco prima di servire, preparate la gelée: frullate le ciliegie con lo zucchero a velo e versate sopra la crema. Guarnite con le ciliegie e la menta, e servite.

Ciliegie sciroppate

Ingredienti per 1 kg circa di prodotto
1 kg di **ciliegie** • 300 g di **zucchero**
500 ml di **alcol a 95°**

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente le ciliegie, privatele dei peduncoli e fatele asciugare bene. Distribuitele quindi nei vasetti di vetro sterilizzati, facendo attenzione a non pressarle troppo. Preparate lo sciroppo. Raccogliete in una casseruola 200 ml di acqua e lo zucchero, e portate a bollore. • **Lasciate sobbollire** fino a ottenere una densità viscosa, quindi spegnete. Distribuite il liquido nei vasetti, riempiendoli fino a tre quarti e chiudeteli ermeticamente.
• **Fate sterilizzare** i vasetti in abbondante acqua bollente per circa 20 minuti. Trascorso questo tempo, spegnete e lasciate raffreddare i vasetti nel loro liquido, quindi scolateli per bene e conservateli in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

Cellulite addio!

Versate in un pentolino **300 ml di acqua**, unite **6 g di peduncoli di ciliegie** e fate bollire per 10 minuti. Spegnete e filtrate. Bevete 2-3 tazze di decotto al giorno, lontano dai pasti, per un mese.

Utensile furbo

Bormioli

Barattoli in vetro con tappo a vite: sistema sicuro e pratico per conservare.

Dite cheese... cake

Emblema della cucina "easy" e perfette da preparare in anticipo, le cheesecake sono il must delle ricette fatte in casa. Irresistibili e superversatili, si prestano ad essere declinate in tante versioni dolci o salate

Cosa c'è da sapere

- La base della cheesecake deve essere compatta, assicuratevi che si sia addensata a sufficienza prima di terminare la vostra torta di formaggio.
- Il ripieno deve essere compatto e soffice allo stesso tempo. Aggiungete sempre prima gli ingredienti più "morbidi", formaggio a parte, in modo da gestire con facilità i ripieni.

Stracchino

Ricotta

Gorgonzola

Cheesecake di grissini con ricotta salata e pomodori

Ingredienti per 4-6 persone
per la base: 500 g di **grissini** • 2 **albumi** 80 ml di **latte** • 1 ciuffo di **prezzemolo curcuma.** Per il ripieno: 500 g di **ricotta di pecora** • 100 g di **ricotta salata grattugiata** • 3 **uova** • 200 g di **pomodorini** • **capperi dissalati** • **sale e pepe.** Per la copertura: 2 **pomodori** qualche rametto di **origano** • **sale**

Preparazione
• **Per la base**: nel bicchiere di un mixer raccogliete tutti gli ingredienti e frullate fino a ottenere un composto sodo ma lavorabile. Versatelo in uno stampo a cerniera, livellate con il dorso di un cucchiaio e infornate a 140 °C per circa 25 minuti. Levate e lasciate raffreddare. • **Per il ripieno**: amalgamate la ricotta di pecora con quella salata e le uova. Aggiustate di sale e di pepe. • **Sciacquate** i pomodorini, incideteli e strizzateli leggermente. Inserite in ogni pomodorino un cappero. Versate il composto ottenuto sulla base, guarnite con i pomodorini e infornate a 140 °C per circa 30 minuti. Levate e tenete da parte.
• **Per la copertura**: sciacquate i pomodori e affettateli sottilmente; conditeli con qualche fogliolina di origano e un pizzico di sale. • **Disponete** le fettine di pomodoro sulla cheesecake ancora calda e infornate nuovamente per 5 minuti con il grill acceso. Spegnete e lasciate raffreddare in forno. Togliete e servite.

Cosa serve...

PHILADELPHIA
Formaggio cremoso Kraft.
250 g. **€2,89**.

RICOTTA VALLELATA
Fresca e senza conservanti.
250 g. **€1,17**.

NONNO NANNI
Fresco spalmabile light
da 150 g. **€2,14**.

GALBANI
Gorgonzola d.o.p. Dolcelatte.
150 g. **€2,28**.

Cheesecake ▾ alle acciughe

Ingredienti per 4 persone
200 g di **cracker integrali**
80 g di **burro fuso**
1 cucchiaio di **semi di sesamo**.
Per la farcia: 300 g di **ricotta**
90 g di **formaggio spalmabile**
2 cucchiai di **pecorino grattugiato**
1 **mozzarella** • 2 **uova** • 1 **limone**
1 **vasetto di acciughe sott'olio**

Preparazione
• **Spezzettate** i cracker e raccoglieteli nel bicchiere del mixer. Unite i semi di sesamo e il burro fuso, e frullate, fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferitelo in uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro, schiacciatelo e compattatelo per bene. Passate al setaccio la ricotta in una terrina; unite la mozzarella, scolata e tagliata a dadini piccoli, il formaggio spalmabile, il pecorino grattugiato, le uova, la scorza di 1/2 limone grattugiata e le acciughe, scolate dall'olio di conservazione, e tritate grossolanamente. Amalgamate bene.
• **Versate** l'impasto nello stampo, livellatelo, infornate e fate cuocere a 180 °C per 40 minuti circa. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire. Sformate la cheesecake e servitela con dell'insalatina fresca.

140° in 30 minuti

Cheesecake di segale con stracchino ▴ gorgonzola e peperoni

Ingredienti per 4-6 persone
Per la base: 300 g di **pane di segale**
3 **albumi** • 50 g di **parmigiano grattugiato** • 30 g di **fecola di patate**.
Per il ripieno: 500 g di **stracchino**
100 g di **gorgonzola** • 4 fogli di **gelatina**
sale e pepe • 1 ciuffo di **prezzemolo**
Per la copertura: 2 **peperoni gialli a listerelle** • 50 g di **maizena**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 bicchiere di **vino bianco** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Per la base**: raccogliete tutti gli ingredienti nel bicchiere di un mixer e frullate fino a ottenere un composto sodo ma lavorabile. Fate riposare 20 minuti. Versate il composto in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro e livellate bene. Infornate a 140 °C per circa 30 minuti, sfornate e lasciate raffreddare.
• **Per il ripieno**: fate sciogliere a bagnomaria il gorgonzola e profumate con il prezzemolo tritato; incorporate la gelatina, ammollata in acqua fredda e ben strizzata, e mescolate bene. Unite lo stracchino, pepate, aggiustate di sale e amalgamate. Versate sulla base e trasferite in frigo. • **Per la copertura**: fate cuocere in padella le listerelle di peperoni con il vino. Quando saranno ben cotti, aggiungete la maizena stemperata in pochissima acqua e fate addensare. Salate e pepate. Frullate il composto e passatelo al setaccio. Versate la crema di peperoni tiepida sulla cheesecake ormai fredda, tagliate a fette, guarnite con il prezzemolo e servite.

preparazione a freddo

DOLCI E SALATE

Cheesecake di bufala con gelatina di pomodoro

Ingredienti per 4-6 persone
200 g di **biscotti secchi salati** (tipo tuc)
50 g di **burro** • 250 g di **robiola**
700 g di **mozzarella di bufala**
1 mazzetto di **erba cipollina**
1 mazzetto di **basilico**
4 fogli di **gelatina**
600 g di **passata di pomodoro**
panna fresca • **gin** • **zucchero** • **sale**

Preparazione
• **Frullate** i biscotti con il burro fuso; metteteli in una tortiera foderata con carta forno, pressate bene e trasferite in frigo. Preparate la crema: lavorate la robiola con le erbe aromatiche tritate e diluite leggermente con la panna. • **Aggiungete** la mozzarella frullata e amalgamate con cura. Distribuite sulla base di biscotti e livellate bene. Rimettete in frigorifero.

• **Preparate** nel frattempo la gelatina di pomodoro: scaldate la passata di pomodoro con poca acqua. Aggiungete un pizzico di sale e di zucchero, e un goccio di gin; unite la gelatina, già ammollata e ben strizzata, e amalgamate. • **Versate** sopra la cheesecake, livellate bene e lasciate in frigorifero per almeno 3 ore. Al momento di servire, guarnite con qualche foglia di basilico e portate in tavola.

Cosa serve...

PEMA
Pane di segale integrale. Confezione da 500 g. **€ 1,50** circa.

MISURA
Crackers integrali. 10 porzioni.
€ 1,85 circa.

MULINO BIANCO
Friabili, grissini classici.
300 g. **€ 1,59** circa.

TUC
Biscotti salati di Saiwa.
100 g. **€ 1,19**.

0,80€ a porzione

Lo sapevate che?

Grazie a Braccio di Ferro, il celebre personaggio dei cartoni, nel periodo della Grande Depressione le vendite degli spinaci in America salirono del 33%, diventando uno degli alimenti più popolari e amati dai bimbi.

Cheesecake di spinaci e carote

Ingredienti per 4-6 persone
Per la base: 500 g di **cracker senza sale**
100 g di **burro** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
cumino in polvere. Per il ripieno:
150 g di **spinaci** • 300 g di **carote**
2 spicchi di **aglio** • 4 fogli di **gelatina**
200 g di **mascarpone** • 200 g di **ricotta vaccina** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Riducete** i cracker in polvere, unite il burro sciolto a bagnomaria, un pizzico di cumino e il prezzemolo tritato, e amalgamate. Distribuite negli stampini monoporzione, pressate bene e trasferite in frigorifero per 2-3 ore. Spuntate le carote, pelatele, e tagliatele a rondelle sottili. • **Fatele rosolare** in una padella con 1 spicchio di aglio e un filo di olio; regolate di sale, adagiatele su un foglio di carta assorbente da cucina e fatele raffreddare. • **Fate appassire** in una padella a parte gli spinaci con l'aglio restante e un filo di olio; metteteli in un mixer da cucina e frullateli ancora caldi con la gelatina, già ammollata e ben strizzata. • **Incorporate** la ricotta e il mascarpone, e frullate ancora fino a ottenere un composto omogeneo; distribuitelo negli stampini monoporzione, livellate con cura e trasferite in frigorifero per 1-2 ore. Al momento di servire, sformate le cheesecake, decorate con le fettine di carota e portate in tavola.

Cheesecake al caffè piselli e gamberi

Ingredienti (per 4-6 persone)
400 g di **pasta brisée** • 80 g di **caffè**
Per il ripieno: 300 g di **gamberi cotti al vapore** • 250 g di **robiola** • 4 fogli di **gelatina** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **sale e pepe.** Per la copertura: 300 g di **piselli**
1 **scalogno tritato** • 30 g di **burro**
500 ml di **brodo di gamberi** • 4 fogli di **gelatina** • **caffè in polvere** • **prezzemolo**

Preparazione
• **Impastate** la brisée con il caffè. Rivestite con questa il fondo di stampini monoporzione e infornate a 160 °C per 20 minuti. Levate e fate raffreddare. • **Per il ripieno**: lavorate la robiola in una ciotola con il prezzemolo tritato, e incorporate la gelatina, sciolta in poca acqua. Versate metà composto sulla base e livellate. Disponete i gamberi sgusciati, tenendone da parte 4; salate, pepate e aggiungete il composto restante. Livellate e trasferite in frigo. • **Fate soffriggere** lo scalogno con il burro; unite i piselli e fate cuocere per 5 minuti. Versate il brodo e fate ritirare. Incorporate la gelatina, già ammollata e strizzata, fate intiepidire e frullate.
• **Passate** al setaccio, versate la crema sulle cheesecake e fate rapprendere. Spolverizzate con poco caffè, completate con i gamberi tenuti da parte e il prezzemolo, e servite.

L'a b c...heesecake

Base
Sbizzarritevi utilizzando biscotti secchi di ogni tipo: digestive, amaretti, o anche uno strato di pan di Spagna se volete. Arricchitela con fiocchi di avena, nocciole, noci o mandorle tritate per un effetto più croccante.

Farcia
Rigorosamente a base di formaggio fresco e spalmabile. E poi, ok formaggio e zucchero, ma non ponete limiti alla fantasia e impreziosite il vostro dolce con scagliette di cioccolato e frutta fresca, aromatizzatelo con semi di vaniglia o dategli gli un sapore acidulo con il succo di limone.

Bordi
NO alla carta forno per le cheesecake senza cottura. In forno il problema non sussiste, ma se la vostra torta al formaggio è preparata a freddo, non mettetela sui bordi dello stampo per evitare un antiestetico effetto rugoso.

Altezza...
...mezza bellezza, recita il detto. Una cheesecake alta è molto più cool di una "schiacciatina" di 2 cm.

Stampo
NO agli stampi classici per ciambellone. Sì agli stampi a cerniera o agli anelli di acciaio.

In cottura
A cottura ultimata, dopo aver spento il forno, lasciate il portello chiuso per 5 minuti, non tirate subito fuori la cheesecake! Trascorso il tempo, aprite il portello a metà e lasciate riposare ancora 10 minuti; quindi levate e sformate.

Senza cottura
Fate riposare la cheesecake in frigorifero per almeno 3 ore prima di servire. Tirate fuori dal frigo 30 minuti prima di servire.

Come si sforma
Dopo averla fatta ben solidificare in frigo, passate una lama ben affilata e inumidita sui bordi, e aprite lo stampo a cerniera. In alternativa, se temete imperfezioni, rivestite anche i bordi dello stampo con un mix di biscotti tritati e burro.

"Dulcis in fundo..."

...E proseguiamo in dolcezza con 8 golosissime ricette

preparazione a freddo

Stupite tutti con 6€

Tips & tricks

Per facilitare la sformatura successiva, togliete la base di frolla cotta dallo stampo, foderate con pellicola trasparente, riposizionate la base sul fondo e farcite.

Cheesecake alle amarene

Ingredienti per 4-6 persone
per la base
200 g di **biscotti tipo digestive**
60 g di **burro fuso**
(più altro per lo stampo)

per la farcia
500 g di **formaggio cremoso spalmabile**
200 g di **panna montata zuccherata**
6 fogli di **gelatina** • **panna liquida**
marmellata di amarene

per la decorazione
150 g di **marmellata di amarene**
amido di mais • **amarene sciroppate**

Preparazione
• **Passate** al mixer i biscotti; versateli in una ciotola, aggiungete il burro fuso e mescolate per bene. Imburrate uno stampo a cerniera (da 22 cm di diametro) e ricoprite il fondo con un dischetto di carta forno, ritagliato a misura. Versate i biscotti e compattate fino a ottenere uno strato spesso circa 3 cm. Fate riposare in frigorifero per un'ora.
• **Mescolate** in una ciotola il formaggio con la gelatina, già ammollata e sciolta in 2 cucchiai di panna liquida calda; incorporate due cucchiai di marmellata e la panna montata. Versate il composto sulla base, livellate bene e trasferite in frigo per 5-6 ore; quindi sformate il dolce. • **Scaldate** in un pentolino la marmellata di amarene e unite un cucchiaio di amido di mais, fate sobbollire per qualche minuto e passate tutto al mixer per rendere liscio il composto. Fate intiepidire e colate sul dolce con un cucchiaio. Decorate la superficie con amarene sciroppate e servite.

160°
in 45 minuti

Lo sapevate che?
Questo dolce, simbolo di Manhattan, nella versione originale viene preparato con una base di Graham crackers, biscotti integrali piuttosto secchi e dolci, e con una farcia a base di sour cream, la nostra panna acida.

New York cheesecake

Ingredienti per 6-8 persone
per la base
200 g di **biscotti tipo digestive**
90 g di **burro fuso** • 80 g di **zucchero**

per la crema al formaggio
600 g di **formaggio cremoso spalmabile**
8 **uova** • 300 ml di **latte**
300 g di **zucchero**

per la copertura
500 ml di **panna acida**
(in alternativa 350 g di **yogurt greco**)
150 g di **panna montata** • 1 **limone**

vi servono inoltre
300 g di **ribes rossi**

Preparazione
• **Per la base**: lavorate il burro con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e omogeneo; quindi unitevi i biscotti sbriciolati e mescolate. Rivestite uno stampo con carta forno e versate il composto ottenuto. Premete bene e lasciate raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora. • **Per la crema**: montate le uova con lo zucchero. Raccogliete il formaggio fresco in una ciotola, versate il latte e amalgamate. Unite le uova montate, mescolate e versate il composto nello stampo. Infornate a 160 °C per 45 minuti. Una volta cotta la crema, sfornate e lasciate raffreddare. • **Per la copertura**: amalgamate delicatamente in una ciotola la panna montata con la panna acida e il succo del limone. Quando la cheesecake si sarà raffreddata completamente, spalmate la copertura sulla superficie, guarnite con i rametti di ribes e servite.

preparazione a freddo

gli STEP

Cheesecake in 4 mosse

1

2

3

4

Cheesecake ai mirtilli

Ingredienti per 4 persone
per la base
150 g di **biscotti tipo digestive**
75 g di **burro fuso** (più altro per lo stampo)

per la farcia
250 g di **formaggio cremoso spalmabile**
150 g di panna **montata zuccherata**
2 fogli di **gelatina** • 200 g di **mirtilli** • **latte**

per la decorazione
250 g di **panna montata zuccherata**
60 g di **marmellata di mirtilli**
50 g di **mirtilli freschi**

Preparazione
• **Per la base**: mettete il burro fuso in una ciotola. Passate al mixer i biscotti, aggiungeteli al burro e mescolate. Imburrate il bordo e il fondo di uno stampo a cerniera (da 20 cm di diametro) e versate il composto bricioloso. Pressate bene con un cucchiaio fino a ottenere uno strato compatto e fate riposare in frigorifero per mezz'ora.
• **Scaldate** due cucchiai di latte al microonde e incorporate la gelatina, già ammollata e ben strizzata. Frullate i mirtilli e aggiungeteli al formaggio. Unite la panna montata e la gelatina, e amalgamate. Versate la crema ottenuta sulla base di biscotti. • **Trasferite** in frigo per 4-5 ore. Trascorso il tempo, sformate passando la lama di un coltello attorno al bordo della torta. Scaldate la marmellata di mirtilli per renderla più fluida e spalmatela sulla superficie. Coprite con la panna montata, disponete i mirtilli freschi al centro e servite.

▲ Tropical cheesecake

Ingredienti per 4-6 persone
Per la base: 150 g di **farina di cocco**
200 g di **farina** • 100 g di **burro**
100 g di **zucchero a velo** • 2 **uova**
Per la farcia: 220 g di **formaggio cremoso spalmabile** • 150 g di **panna montata zuccherata** • 75 g di **latte condensato**
1 **papaya** • 1/2 **mango a dadini** • 3 fogli di **gelatina** • **latte** • **burro** (per lo stampo)
Per la guarnizione: **frutta tropicale** a piacere (**mango**, **ananas**, **papaya**, **banana**)

Preparazione
• **Raccogliete** il mango e la papaya nel bicchiere di un mixer e riduceteli in purea. Miscelate le due farine e fate la classica fontana. Unite al centro le uova, il burro a pezzetti e lo zucchero a velo, e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Formate una palla, coprite e fate riposare per circa mezz'ora. • **Fate sciogliere** la gelatina, già ammollata, in un goccio di latte. Trascorso il tempo, stendete la base in una sfoglia spessa circa 1 cm e rivestitevi uno stampo a cerniera da 22 cm di diametro, imburrato e foderato con un disco di carta forno tagliato a misura. Versate i fagioli secchi sulla base e infornate a 160 °C per circa 20 minuti. Levate e tenete da parte. In una ciotola amalgamate la panna montata con il formaggio, la purea di frutta, la gelatina sciolta e il latte condensato. Versate la crema ottenuta sulla frolla e fate riposare in frigo per 4-5 ore; quindi sformate, decorate con la frutta a pezzetti e servite.

Caramello al limone

Mettete sul fuoco **65 ml di acqua** con **200 g di zucchero** e fate fondere senza mescolare, fino ad avere uno sciroppo biondo chiaro. Toglietelo dal fuoco e unite subito **30 g di burro**, **3 cucchiai di succo di limone** e **3 di acqua**, amalgamando bene.

Cheesecake ▼ al limone

Ingredienti per 6 persone
Per la base: 200 g di **biscotti tipo digestive**
60 g di **burro fuso** (più altro per lo stampo).
Per la farcia: 250 g di **formaggio cremoso spalmabile** • 250 g di **ricotta**
90 g di **zucchero** • 2 **uova** • 1 **tuorlo**
1 **limone** • **caramello** • 1/2 **limone a fettine**

Preparazione
• **Passate** al mixer i biscotti; versateli in una ciotola con il burro e amalgamate. Tagliate un disco di carta forno e posatelo sul fondo dello stampo già imburrato. Versatevi sopra le briciole, pressando bene. Trasferite in frigo per un'ora. • **Lavorate** intanto il formaggio, la ricotta e lo zucchero con le fruste, fino a ottenere un composto cremoso.
Separate i tuorli dagli albumi. Aggiungete alla crema di formaggio i tuorli, il succo e la scorza grattugiata del limone.
Incorporate anche gli albumi montati a neve.
Foderate esternamente lo stampo con un foglio di alluminio e ponetelo dentro ad un altro stampo più grande per la cottura a bagnomaria. • **Versate** il composto di formaggio sopra la base e infornate a 160 °C per 50 minuti. Levate, fate raffreddare e ponete in frigorifero per 3 ore; quindi sformate, coprite la superficie con il caramello e le fettine di limone, e servite.

Cheesecake ▾ al cocco

Ingredienti per 4 persone
200 g di **biscotti al cioccolato**
100 g di **burro** • 250 g di **ricotta**
250 g di **mascarpone** • 250 g di **panna semimontata** • 1 **noce di cocco**
2 fogli di **gelatina** • 1/2 bicchierino di **rum**
100 g di **zucchero**
50 g di **cioccolato fondente**

Preparazione
• **Spezzettate** i biscotti e frullateli nel bicchiere del mixer con il burro fuso fino a ottenere un composto omogeneo. Versatelo in uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro, pressate bene e trasferite in frigo. Nel frattempo, aprite la noce di cocco, grattugiate la polpa e tenete da parte il latte. In una ciotola lavorate il mascarpone e la ricotta con lo zucchero; incorporate la panna e poi unite la polpa del cocco.
• **Scaldate** leggermente il latte di cocco, aromatizzato con il rum; unite i fogli di gelatina, ammollati in acqua e ben strizzati, e mescolate per far sciogliere. Aggiungete al composto preparato in precedenza e amalgamate. • **Versate** nello stampo, livellate bene e mettete in frigorifero per almeno 3 ore. Al momento di servire, sformate la torta. Fate sciogliere il cioccolato fondente e, con l'aiuto di un sac à poche, guarnite la superficie, realizzando tanti fili di cioccolato. Tagliate a fette e servite.

1,20€ a porzione

Cheesecake golosa alle nocciole ▴

Ingredienti per 6 persone
per la base
200 g di **biscotti al cioccolato**
70 g di **burro fuso**

per la farcia
300 g di **ricotta di pecora**
130 g di **zucchero a velo** • 50 g di **pasta di nocciole** • 200 g di **panna montata**
30 g di **cacao in polvere**
5 fogli di **gelatina**

per la decorazione
250 ml di **panna fresca da montare**
200 g di **cioccolato fondente**
granella di nocciole

Preparazione
• **Per la base**: frullate i biscotti in un mixer da cucina, unite il burro fuso e amalgamate bene. Foderate uno stampo a cerniera (da 22 cm di diametro), rivestito con carta forno. Versate il composto, compattate e mettete in frigorifero per 3-4 ore. Per la farcia: setacciate la ricotta in una terrina, aggiungete lo zucchero a velo e il cacao, e amalgamate fino a ottenere un composto cremoso. Unite la pasta di nocciole (se necessario, scaldatela un po' per renderla più fluida) e incorporate la panna montata.
• **Sciogliete** in un pentolino la gelatina, già ammollata e ben strizzata, e unitela al composto di ricotta. Amalgamate e versate sulla base. Cospargete con la granella di nocciole e mettete in frigo per 4 ore. Scaldate la panna, unite il cioccolato tritato e fate sciogliere. Spegnete e fate raffreddare.
• **Sformate** la cheesecake, versate il cioccolato sulla superficie e cospargete con altra granella di nocciole. Mettete in frigo fino al momento di servire, quindi impiattate e portate in tavola.

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Pizza, bicchierini di tiramisù alle fragole o torta di pan bauletto? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari…

…Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi, come sempre con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, aggiornateci sui vostri progressi e mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno un libro di ricette in omaggio!

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

La ricetta scelta questo mese è di @francilavoro

"La prima rivista non si scorda mai.. Voto la copertina del mensile n°1 del mese di novembre 2017. Questa è solo una delle tante ricette che ho realizzato dalle vostre riviste e devo dire che tutte le ricette sono super golose e in famiglia, comprese le amiche, ne vanno tutti pazzi".

francilavoro@

*"Grazie @francilavoro...
e la chiffon è perfetta!
Ci divertiremo insieme! Saluti dalla redazione di Facile (e di Alice Cucina)".*

Giulia Macrì
Vicedirettore Facile Cucina

BYE BYE SCUOLA

6

Ricette divertenti, creative e a basso costo per una festa di fine anno a prova di bimbo!

▲Cestini di patate ripieni di carne

Ingredienti per 20 bambini
500 g di **patate vecchie per gnocchi**
200 g circa di **farina** • 1 **uovo**
300 g di **carne macinata**
50 g di **concentrato di pomodoro**
olio extravergine di oliva
olio di semi di arachide • **sale**

Preparazione
• **Lessate** le patate in acqua leggermente salata, quindi scolatele e sbucciatele; con uno schiacciapatate schiacciatele, raccogliendo la purea ottenuta su un piano di lavoro, e lasciate intepidire. Aggiungete la farina, un po' alla volta, l'uovo e un pizzico di sale, e amalgamate bene (aggiungete la farina gradualmente: potrebbe servirne una quantità inferiore). • **Realizzate** con l'impasto ottenuto tante palline grandi come noci e fate un buco al centro, così da realizzare tanti cestini. Per il ripieno: scaldate un filo di olio in padella, mettete la carne macinata, salate e fate rosolare bene; aggiungete il concentrato di pomodoro e un filo di acqua, e fate cuocere per circa 15 minuti. • **Scaldate** abbondante olio di semi in un'altra padella e friggete i cestini di patate; quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Farciteli con il ripieno ottenuto, portate in tavola e servite.

0,35€ a bambino

Barchette di pesce spada▲

Ingredienti per 20 bambini
6 fette di **pesce spada** • 12 **pomodori lunghi** • 2 vasetti di **yogurt greco**
5-6 **capperi** • 1 **limone**
1 scatoletta di **sgombro sott'olio**
1 cucchiaino di **curcuma** • 2 **uova**
farina di mais • **olio extravergine di oliva**
sale

Preparazione
• **Per le barchette**: lavate i pomodori, tagliateli a metà ed eliminate semi e acqua di vegetazione. Salate i pomodori e adagiateli, capovolti, in una teglia rivestita con carta assorbente da cucina. Nel bicchiere del frullatore raccogliete lo sgombro sott'olio, i capperi dissalati, lo yogurt greco, la curcuma e qualche goccia di succo di limone, e frullate accuratamente. • **Ricavate** dalle fette di pesce spada tanti triangolini, quindi passateli prima nelle uova sbattute e poi nella farina di mais; passateli nuovamente nell'uovo e nella farina, e disponeteli in una teglia. • **Irrorate** con un filo di olio e infornate a 190 °C per circa 10 minuti (gli ultimi 2 minuti passateli sotto il grill). Componete il piatto: farcite i pomodori con il ripieno frullato e con uno stecchino infilzate il triangolino di spada come fosse la vela. Portate in tavola e servite.

gli STEP
Finti hot dog in 3 mosse

1

2

3

180° in 15 minuti

Finti hot dog

Ingredienti per circa 20-30 panini
1,2 kg di **farina** • 500 ml circa di **acqua**
50 g di **lievito di birra** • 150 ml di **olio extravergine di oliva** • 1 **uovo**
60 g di **zucchero** • 15 g di **sale**

per i finti hot dog
500 g di **fesa di tacchino**
2 fette di **mortadella**
1/2 cucchiaino di **paprica dolce**

Preparazione
• **Setacciate** la farina in una ciotola e unite al centro il lievito, sciolto in un po' di acqua tiepida; aggiungete l'olio e lo zucchero, e impastate versando a filo l'acqua restante; unite infine il sale e lavorate per almeno 20 minuti fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. • **Formate** una palla, coprite e fate lievitare fino al raddoppio del volume in un luogo caldo. Nel frattempo preparate i finti hot dog: tritate al coltello la fesa di tacchino e la mortadella; mescolate i due composti, aggiungete la paprica e amalgamate. • **Realizzate** con l'impasto ottenuto tanti cilindretti. Trascorso il tempo di riposo dell'impasto, formate tante palline (circa 30) e appiattitele leggermente; adagiate al centro il cilindretto di carne e avvolgetelo, come a formare un hot dog. Disponeteli in una teglia, rivestita con carta forno, spennellateli con l'uovo, sbattuto, e infornate a 180 °C per 15 minuti. Levate, lasciate raffreddare e servite.

Tips & Tricks
Abituate i bambini al gusto delle spezie: in questo modo diminuiranno il consumo di sale e conosceranno nuovi sapori.

Infradito golose ▼

Ingredienti
1 pacco di **biscotti secchi**
(a forma ovale) • 2 confezioni
di **formaggio fresco cremoso**
150 g di **zucchero a velo**
2 **girelle di liquirizie** • **coloranti alimentari**
(**giallo**, **azzurro** e **viola**)
zucchero di canna • **latte**

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola il formaggio cremoso con lo zucchero a velo (se necessario, aggiungete qualche cucchiaio di latte); dividete la crema ottenuta in tre ciotole diverse, aggiungete poche gocce di colorante e amalgamate. • **Spalmate** le creme colorate su metà biscotti e coprite con quelli restanti; mettete sopra altra crema colorata e con la liquirizia create il filo dell'infradito. Cospargete un vassoio con lo zucchero di canna, come se fosse sabbia, mettete sopra i biscotti e servite.

▲ Cannoli salati

Ingredienti per 20 persone
3 rotoli di **pasta sfoglia** • 300 g di **patate**
2 **carote** • 2 **zucchine** • 100 g di **pisellini**
1 ciuffo di **basilico**
100 g di **grana grattugiato** • 1 **uovo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lessate** le patate in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolatele e schiacciatele con uno schiacciapatate, raccogliendo la purea in una ciotola; mondate le zucchine e le carote, e tagliatele a dadini. Lessatele al vapore insieme ai pisellini e frullatele. • **Unite** le verdure frullate alle patate, mescolate e incorporate il grana, l'uovo, il basilico tritato e un pizzico di sale. Trasferite in frigorifero e lasciate riposare per circa un'ora. Stendete la pasta sfoglia, ritagliate tanti quadrati e, utilizzando le apposite formine, unite le estremità e formate i tipici cannoli.
• **Disponeteli** in una teglia, rivestita con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 15 minuti. Levate e lasciate intiepidire. In una padella scaldate un filo di olio, mettete il composto di verdure e fate cuocere per circa 10-15 minuti. Levate e lasciate intiepidire, quindi farcite i cannoli e portate in tavola. Prima di servirli, potete anche scaldarli in forno per circa 5 minuti.

"Lavagna" con crema al cioccolato

Ingredienti per 20 bambini
750 g di **pan di Spagna** • 4 **tuorli**
4 cucchiai di **zucchero colmi** • 5 cucchiai di **fecola** o **amido** • 1 l di **latte** • 1 stecca di **vaniglia** • 100 g di **cioccolato fondente tritato** • 500 g di **pasta di mandorle**
1 **albume** • 200 g di **zucchero a velo**
2 gocce di **succo di limone**
250 g di **panna montata** (più altra per la decorazione finale) • **colorante alimentare nero** • **bastoncini di liquirizia**

Preparazione
• **Per la crema**: lavorate i tuorli con lo zucchero e la fecola; versate a filo il latte, portato a bollore con la stecca di vaniglia e poi filtrato, mescolate e fate cuocere su fiamma dolce fino ad addensamento. Spegnete, aggiungete il cioccolato tritato, fate sciogliere e lasciate raffreddare. Incorporate la panna montata e trasferite in frigo. • **Tagliate** a metà il pan di Spagna e farcite con la crema. Unite alcune gocce di colorante alla pasta di mandorle, impastate e stendete in uno strato sottile. Coprite la torta e rifilate i bordi con un coltellino. Lavorate l'albume con lo zucchero a velo e il succo di limone; raccoglietene una parte in un sac à poche e realizzate la scritta. • **Immergete** i bastoncini di liquirizia nella glassa e lasciate rapprendere (saranno i gessetti). Guarnite con ciuffi di panna montata e servite.

Trucca bimbi fai da te

Mettete in una ciotolina **1 cucchiaino di amido di riso** e **qualche goccia di colorante alimentare**, e mescolate bene. Unite **qualche goccia di olio di mandorle** (o di **oliva**), amalgamate, e il trucco è fatto!

A prova *di* bimbo

Scelto il menu per la festa, non vi resta che pensare all'allestimento

Pallone gonfiabile a forma di anguria di **Kasanova**, per un party allegro e divertente.

€11,90

€7

Set calcio con 7 giocatori e 2 porte. Per decorare la vostra torta in modo semplice e veloce. Di **Decora**

€19,95

Bicchiere per bambini con cannuccia removibile di **Contigo,** con valvola 100% a prova di perdite e sistema di aggancio di sicurezza. Marchio distribuito da Künzi.

Divertenti e colorate, ecco le mug e le posate di **Maiuguali**, collezione Rico. In polipropilene.

da €4

Bottiglia composta da 4 mattoncini Lego: il primo è svitabile e funziona come tappo per chiudere la bottiglia. Di **Lego Licensing**, distribuito da Künzi.

€11,60

Cestini in tessuto nelle varianti rosa e azzurro di **Retorta**. Utilissimi come porta caramelle.

€12,90

Dissetatevi con la frutta! Divertente Borraccia di **Maiuguali** in materiale plastico e tappo ermetico da 150 ml. cm 18,7x12

€3

A tutto gluten free!

Le ricette senza glutine
by Francesco Favorito

Tartellette fragola e chantilly con crema allo zafferano

Ingredienti per 6 persone
Per la pasta sablée: 200 g di **miscela per dolci gluten free ZeroinPiù** • 50 g di **fecola di patate** • 100 g di **zucchero a velo**
150 g di **burro morbido** • 3 **tuorli**
1 g di **sale** • **la scorza grattugiata di** 1 **limone e di** 1 **arancia**
Per la crema chantilly: 125 g di **crema pasticciera senza glutine**
125 g di **panna montata zuccherata**
3 g di **gelatina già ammollata**
Per la crema allo zafferano: 250 ml di **latte**
50 g di **zucchero** • 2 **tuorli**
15 g di **amido di mais** • **zafferano in pistilli**
vi servono inoltre: 250 g di f**ragole a spicchi**

Preparazione
• **Per la pasta sablée**: lavorate il burro con lo zucchero; unite i tuorli, la miscela, setacciata con la fecola, la scorza degli agrumi e il sale, e amalgamate. Trasferite in frigo e lasciate riposare per una notte. Trascorso il tempo, stendete la pasta allo spessore di 3 mm e, con l'aiuto di un coppapasta da 10 cm di diametro, formate 6 dischi. • **Disponeteli** in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 200 °C per 15 minuti. Sfornate e fate raffreddare. • **Per la crema allo zafferano**: in un pentolino versate il latte, mettete sul fuoco e portate quasi a ebollizione, quindi spegnete. Sbattete bene i tuorli con lo zucchero, unite l'amido di mais e amalgamate. • **Incorporate** il composto di tuorli al latte, mescolando continuamente, rimettete sul fuoco molto basso e fate addensare. Unite infine i pistilli di zafferano, sempre mescolando.Trasferite in frigo e fate raffreddare. • **Per la chantilly**: fate sciogliere la gelatina in poca acqua. Incorporate alla crema pasticciera 2 g di gelatina e la panna montata. Adagiate i dischi di sablée sui piatti. Velate con la crema allo zafferano ormai fredda e coprite con ciuffetti di chantilly. Guarnite con le fragole, lucidate con la gelatina rimanente, e servite.

Nel prossimo numero

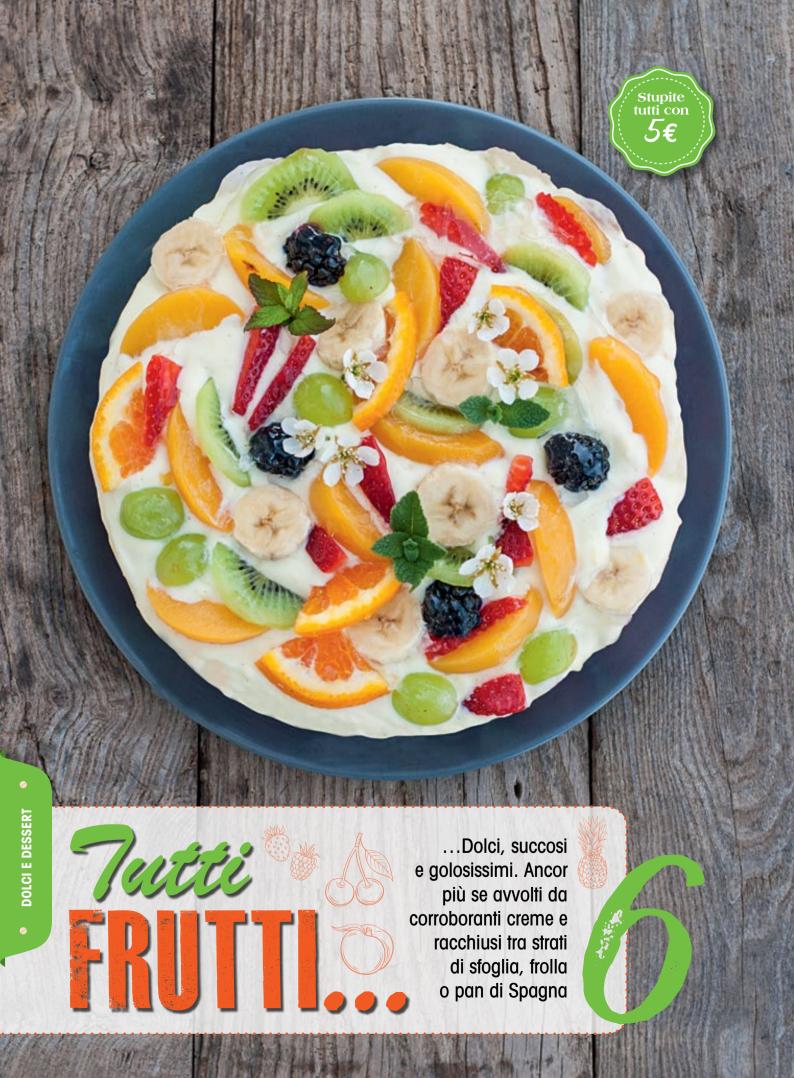
FACILE CUCINA

in edicola dal
6 luglio 2018

Grazie per averci scelto, siete stati tantissimi: FACILE CUCINA
è attualmente la best selling delle riviste di cucina in edicola!

Tutti FRUTTI...

...Dolci, succosi e golosissimi. Ancor più se avvolti da corroboranti creme e racchiusi tra strati di sfoglia, frolla o pan di Spagna

6

◂ Trionfo di frutta

Ingredienti per 6-8 persone
1 **pan di Spagna** da 20 cm di diametro
650 g di **crema pasticciera**
200 ml di **acqua** • 100 g di **zucchero**
1/2 stecca di **cannella** • 1 **arancia**
1/2 bicchierino di **rum** • **frutta fresca a piacere** (**kiwi**, **arance**, **fragole**, **banane**, **pesche**, **uva**, **more**...)
gelatina per torte • **fiori di gelsomino**
1 ciuffo di **menta**

Preparazione
• **Per la bagna**: in un pentolino raccogliete l'acqua con lo zucchero, mettete sul fuoco e portate a ebollizione; spegnete, aggiungete la stecca di cannella e la scorza dell'arancia, e fate raffreddare. Unite il rum e lasciate in infusione per 2 ore. • **Tagliate** il pan di Spagna in due, bagnatelo con la bagna e farcite il primo strato con la crema; bagnate il secondo disco di pan di Spagna, adagiatelo sopra la crema e coprite la superficie e i lati con la crema restante. Lavate e mondate la frutta, tagliatela a fettine e decorate la superficie della torta. Spennellatela con la gelatina e trasferite in frigo. Al momento di servire, guarnite con fiori di gelsomino e foglioline di menta, e portate in tavola.

Crema pasticciera

In una casseruola fate scaldare **400 ml di latte** con **100 ml di panna fresca** e **la scorza di 1 limone** a filetti; nel frattempo lavorate **6 tuorli** con **160 g di zucchero**, quindi unite **50 g di farina 00** e amalgamate. Appena il latte raggiunge il bollore, versatelo a filo sul composto di tuorli, rimettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando, fino ad addensamento.

Coulis ai frutti di bosco

Nel bicchiere di un mixer raccogliete **400 g di frutti di bosco**, **200 g di zucchero** e **4 cucchiaini di succo di arancia**, e frullate per bene.

Tortino di ricotta ▴ con coulis ai frutti di bosco

Ingredienti per 4 tortini
16 dischi di **pan di Spagna** (da 10 cm di diametro) • 800 g di **ricotta di pecora** • 400 g di **zucchero**
4 cucchiai di **gocce di cioccolato**
cannella • 400 ml di **acqua**
8 cucchiai di **cointreau**

per la decorazione
400 g di **frutti di bosco** • **granella di pistacchi** • **scorzette di limone a julienne** • **fiori di gelsomino**
coulis ai frutti di bosco

Preparazione
• **Per la bagna**: in un pentolino raccogliete acqua e metà dello zucchero, mettete sul fuoco e portate a bollore, unite il liquore, spegnete e fate raffreddare. Amalgamate in una ciotola la ricotta con lo zucchero rimanente, le gocce di cioccolato e un pizzico di cannella. • **Disponete** in un piatto un disco di pan di Spagna e bagnatelo con un po' di bagna; spalmate sopra la crema e realizzate altri due strati. Bagnate il quarto e ultimo disco e adagiatelo sopra. Aiutandovi con un coppapasta da 8 cm di diametro, date la forma al tortino e, senza togliere lo stampo, trasferite in frigo per 30 minuti. • **Realizzate** anche gli altri tre tortini e tenete da parte un po' di crema. Trascorso il tempo, sfilate i coppapasta e ricoprite la superficie e i bordi con la crema tenuta da parte. Mettete la granella di pistacchi sui bordi, guarnite la superficie con i frutti di bosco e impiattate. Velate i piatti con il coulis, guarnite con i fiori di gelsomino e le scorzette di limone e servite.

Clafoutis mirtilli e more

Ingredienti per 6-8 persone
600 g di **mirtilli** e **more**
2 **limoni** • 6 **uova**
160 g di **zucchero** • 7 dl di **latte**
250 g di **yogurt magro** • **burro**

Preparazione
• **Lavate** i frutti di bosco e asciugateli. Lavorate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate a filo il latte e proseguite a mescolare. Aggiungete la scorza grattugiata dei limoni e lo yogurt, e amalgamate.
• **Imburrate** una teglia da 24 cm di diametro e versatevi il composto di uova e latte. Distribuite sopra i frutti di bosco, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 45 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire. Portate in tavola e servite il clafoutis, tagliato a fette.

Delizia di frolla ai frutti di bosco

Ingredienti per 8 persone
400 g di **pasta frolla**
500 g di **frutti di bosco**
zucchero a velo • **crema pasticciera**
foglie di **menta e gelsomino**

Preparazione
• **Stendete** la frolla con un matterello e trasferitela in uno stampo per crostata da 24 cm di diametro, foderato con carta forno; punzecchiate il fondo con i rebbi di una forchetta. Ritagliate un disco di carta forno, coprite la base di frolla e riempite con i fagioli secchi. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 15 minuti.
• **Lavate** i frutti di bosco e asciugateli delicatamente con carta assorbente da cucina. Trascorso il tempo di cottura, sfornate la frolla, levate i fagioli e la carta forno e rimettete in forno per altri 10 minuti. • **Sfornate** e fate raffreddare, quindi farcite con la crema pasticciera, guarnite con i frutti di bosco e trasferite in frigorifero. Al momento di servire, spolverizzate con un po' di zucchero a velo, ultimate con foglie di menta e portate in tavola.

Clafou... chi?

Specialità del Limousin, regione francese, il clafoutis (dal termine dialettale *clafir*, riempire) nella versione classica è un dolce rustico composto da uno strato di ciliegie intere affondate, "riempite" da un impasto, ben montato, di uova, zucchero, farina e burro.

Tips & Tricks

Nel clafoutis, il composto che ricopre i frutti deve essere ben montato. Altrimenti otterrete una frittatina, più che un dolce soffice.

preparazione a freddo

Millefoglie ▾ alle fragole

Ingredienti per 4 persone
12 **quadrati di pasta sfoglia** da 12 cm di lato • 600 g di **fragole** • **zucchero a velo**
400 g di **crema pasticciera**
250 g di **panna montata**

per la decorazione
4 **fragole** • 1 ciuffo di **menta**
fiori di gelsomino

Preparazione
• **Bucherellate** i quadrati di sfoglia con una forchetta e infornate a 190 °C per 20 minuti. Sfornate, spolverizzate con lo zucchero e infornate a 250 °C per circa 5 minuti. Appena lo zucchero si sarà caramellato, sfornate e fate raffreddare su una gratella. Incorporate delicatamente la panna alla crema. • **Mondate** le fragole e tagliatele a fette. Su un piatto da portata adagiate il primo quadrato di sfoglia e farcitelo con la crema e alcune fettine di fragole. • **Realizzate** un altro strato di sfoglia, crema e fragole e terminate con l'ultimo quadrato di sfoglia. Guarnite la superficie con una cucchiaiata di crema, una fragola intera, i fiori di gelsomino e qualche fogliolina di menta. Realizzate anche le altre tre porzioni. Trasferite in frigorifero fino al momento di servire.

▴Tiramisù di ricotta ai frutti di bosco

Ingredienti per 4 coppe
100 g di **frutti di bosco** • 300 g di **fragole**
500 g di **ricotta di pecora**
300 g di **savoiardi** • 80 g di **zucchero a velo** • 300 g di **yogurt greco**
1 **limone** • 20 g di **zucchero**

per la decorazione
100 g di **frutti di bosco** • 1 ciuffo di **menta**
scorzette di limone

Preparazione
• **Setacciate** la ricotta e raccoglietela in una terrina; unite la scorza grattugiata del limone e lo zucchero a velo, e amalgamate. Aggiungete lo yogurt e mescolate ancora. Lavate e mondate le fragole, quindi frullatene due terzi in un mixer da cucina con lo zucchero e qualche goccia di limone. • **Versate** la purea di fragole ottenuta in un piatto fondo, bagnatevi i savoiardi, da entrambi i lati, e distribuiteli sul fondo delle coppe. Distribuite sopra uno strato di crema di ricotta e uno di purea di fragole, quindi guarnite con le fragole tenute da parte, tagliate a pezzetti, e i frutti di bosco.
• **Ripetete** la sequenza degli strati fino a esaurire gli ingredienti e terminando con la crema di ricotta. Trasferite in frigorifero e fate riposare per almeno 3 ore. Trascorso il tempo di riposo, guarnite con frutti di bosco, foglioline di menta e scorzette di limone, e servite.

La crème de la crème

Siete pronti a vederne di cotte e di crude? E allora preparate i cucchiai, o meglio i cucchiaini, e lasciatevi sorprendere dalla voluttuosa e avvolgente consistenza di creme, mousse e semifreddi

10

Lo sapevate che?

La zuppa inglese, in realtà, di inglese ha ben poco. Dolce italianissimo, nato tra l'Emilia e la Toscana, sembra sia stato così chiamato perché in origine conteneva rum, la bevanda dei marinai di Sua Maestà.

◂ Coppa di zuppa inglese alla frutta

Ingredienti per 4 persone
1 l di **latte** • 300 g di **zucchero**
8 **tuorli** • 80 g di **fecola**
30 g di **farina** • 1 **limone**
1 bacca di **vaniglia** • 100 g di **cioccolato fondente** • 1 cestino di **fragole**
1 cestino di **lamponi** • 1 cestino di **more**
1 confezione di **savoiardi**
150 g di **liquore alchermes**
1 l di **panna montata dolce**

per la guarnizione
frutta fresca

Preparazione
• **Versate** il latte in un pentolino. Aggiungete metà dello zucchero, la vaniglia e la scorza di limone, e mettete sul fuoco. Nel frattempo sbattete i tuorli con il rimanente zucchero, unite le farine e versate il tutto nel latte, mescolando energicamente con la frusta, fino a ottenere una crema densa e vellutata.
• **Spegnete** e dividete la crema in due ciotole; in una di queste aggiungete il cioccolato fondente a pezzi (quando la crema è ancora calda) e mescolate, fino a che il cioccolato non si sarà ben sciolto. Incorporate metà panna montata alla crema al cioccolato, e amalgamate delicatamente.
• **Aggiungete** all'altra crema la panna rimanente, e mescolate con cura. Prendete delle coppe larghe e alternate strati di frutta mista alle 2 creme e ai savoiardi, bagnati nel liquore. Terminate con la crema e decorate con pezzetti di frutta fresca e un ciuffo di panna montata.

Non fatela *impazzire!*

La custard non deve mai bollire in cottura, altrimenti le uova "impazziranno" e si formeranno dei grumi. Nel caso vi capitasse, travasate subito la crema in una ciotola (non in plastica), unite **1 cucchiaio di acqua fredda**, mescolate bene e fate addensare sul fuoco con **1 cucchiaino di maizena**.

Panna cotta alla vaniglia ▴ con custard di limone

Ingredienti per 4 persone
400 ml di **panna fresca** • 100 ml di **latte**
100 g di **zucchero** • 1 bacca di **vaniglia** • 6 g di **gelatina**

per la custard di limone
150 ml di **latte** • 100 ml di **panna fresca**
la scorza e il succo di 1 **limone**
4 **tuorli** • 100 g di **zucchero**

Preparazione
• **Versate** in un pentolino la panna, il latte, lo zucchero e i semi della bacca di vaniglia. Mettete sul fuoco e fate scaldare su fiamma dolce; poco prima che prenda bollore, aggiungete la gelatina, già ammollata e ben strizzata, e mescolate fino a farla sciogliere bene.
• **Spegnete**, versate in 4 bicchierini di vetro e fate raffreddare a temperatura ambiente, quindi trasferite in frigorifero per 2-3 ore.
• **Preparate** la custard al limone: lavorate i tuorli con lo zucchero, il succo e la scorza del limone. • **Scaldate** in un pentolino il latte a fuoco molto dolce e aggiungete, poco per volta, il composto di tuorli mescolando con una frusta, la panna, e mescolate ancora per 5 minuti senza mai fare bollire. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire. Levate la panna cotta dal frigo, guarnite con uno strato di custard al limone e servite.

Bicchierini di albicocche al timo

Ingredienti per 4 persone
400 g di **albicocche snocciolate**
(più 2 per la guarnizione)
150 ml di **panna fresca semimontata**
250 g di **mascarpone**
150 g di **zucchero** • 10 rametti di **timo**
(più altro per la guarnizione)
3 fogli di **gelatina**

Preparazione
• **Tagliate** le albicocche a tocchetti, raccoglieteli nel bicchiere del mixer e frullate fino a ridurli in purea. Versate la purea in un pentolino, unite 75 g di zucchero e il timo, mettete sul fuoco e fate scaldare, senza portare a bollore.
• **Aggiungete** i fogli di gelatina, già ammollati e ben strizzati, e mescolate per farli sciogliere. Spegnete, eliminate i rametti di timo, fate raffreddare e dividete la salsa ottenuta in due parti. Lavorate il mascarpone con lo zucchero restante e incorporate la panna semimontata. Unite metà purea di albicocche e amalgamate delicatamente.
• **Nei bicchierini** alternate strati di crema e purea di albicocche (la metà restante). Tra uno strato e l'altro mettete i bicchierini in frigorifero per mezz'ora. Una volta completati gli strati, trasferite in frigorifero per almeno 3 ore. Al momento di servire, guarnite con foglioline di timo e albicocche a cubetti, e servite.

Lo sapevate che?

Ricche di minerali, tra cui sodio, ferro, potassio e fosforo, le albicocche sono un prezioso alleato contro anemia e osteoporosi.

Mousse bicolore ai mirtilli e pistacchi

Ingredienti
per la mousse ai mirtilli
200 g di **mirtilli** (più altri per la finitura)
70 g di **zucchero** • 1 cucchiaio di **succo di limone** • 3 fogli di **gelatina** • 1 **albume**
150 g di **panna montata**

per la mousse ai pistacchi
25 g di **mascarpone** • 125 g di **panna montata** • 100 g di **granella di pistacchi** (più altra per la finitura) • 40 g di **zucchero**
2-3 cucchiai di **crema di pistacchi**

Preparazione
• **Raccogliete** in un pentolino i mirtilli con lo zucchero e il succo del limone. Mescolate e lasciate cuocere su fuoco dolce per una decina di minuti. Unite la gelatina, già ammollata in acqua fredda e ben strizzata, e fate sciogliere. Spegnete, versate tutto nel bicchiere di un mixer e frullate fino a ottenere una salsa liscia e omogenea. In una ciotola montate l'albume a neve con un pizzico di sale, quindi incorporate la panna e la salsa ai mirtilli. • **Distribuite** la mousse ottenuta nei bicchierini, riempiendoli per metà, e lasciate raffreddare in frigo. Preparate la mousse ai pistacchi: lavorate il mascarpone con lo zucchero, la crema e la granella di pistacchi, e incorporate la panna montata. Trascorso il tempo di riposo, distribuite la mousse ai pistacchi nei bicchierini e mettete nuovamente in frigo. Al momento di servire, guarnite con i mirtilli e la granella di pistacchi.

gli STEP
Mousse in 4 mosse

1

2

3

4

0,80€ a porzione

Lo sapevate che?

Povero di sodio e ricco di proteine, lo yogurt greco è particolarmente adatto per gli sportivi.

Creme: possono essere crude (a base di latte o burro, tuorli e zucchero, più ingredienti per variarne il gusto) o cotte, a base di latte, zucchero o addensanti come fecola o farina.

Mousse: dolci o salate, calde o fredde, ma sempre caratterizzate dalla presenza di panna montata. In alcuni casi, la consistenza soda e spumosa può essere conferita da albumi montati a neve.

Semifreddi: composti da una crema, da una meringa all'italiana e da panna montata. La meringa, che non si congela, regola la cremosità e la consistenza del prodotto finale.

Coppette di yogurt e frutti di bosco

Ingredienti per 4 coppette
450 g di **yogurt greco** • 250 g di **frutti di bosco** • 100 g di **muesli**
1 cucchiaio di **miele** • 20 g di **zucchero**
50 ml di **acqua** • 50 g di **cioccolato fondente** • 1 ciuffo di **menta**
amido di mais

Preparazione

• **Lavate** e asciugate i frutti di bosco; raccoglieteli in un pentolino, tenendone da parte qualcuno per la decorazione finale, e aggiungete lo zucchero e l'acqua. Mettete su fuoco dolce e fate scaldare per 5 minuti. Quando i frutti si saranno ammorbiditi, raccoglieteli in un colino e con un cucchiaio schiacciateli e riduceteli in purea. • **Sciogliete** 2 cucchiaini di amido in un goccio di acqua, mescolate e versate nella purea, quindi mettete sul fuoco e fate cuocere per qualche minuto fino ad addensamento (se necessario, aggiungete un altro cucchiaino di amido). Versate la crema ottenuta nelle coppette, trasferite in frigorifero e fate riposare per circa 15-20 minuti. • **Raccogliete** in una terrina lo yogurt, aggiungete il miele e il cioccolato, tritato finemente, e amalgamate. Trascorso il tempo di riposo, guarnite le coppette con uno strato di yogurt, ultimate con un po' di muesli, i frutti di bosco tenuti da parte e qualche fogliolina di menta, e servite.

Utensile furbo

La frusta è l'imprescindibile alleato in cucina per montare e dare volume ai dolci al cucchiaio.

Bicchierini di crema al frutto della passione

Ingredienti per 4 persone
6 cucchiai di **farina tapioca** • 7 cucchiai di **zucchero** • 400 ml di **latte di cocco**
12 **frutti della passione**

Preparazione
• **Raccogliete** la tapioca in una ciotola e coprite con 150 ml di acqua a temperatura ambiente. Mescolate e lasciate riposare per circa mezz'ora, in modo che la tapioca si gonfi e assorba l'acqua. Scolate l'acqua in eccesso e versate la tapioca in un pentolino. Aggiungete lo zucchero e il latte di cocco; mettete su fuoco basso e fate cuocere per circa 5-7 minuti, o comunque finché non avrete ottenuto un composto denso e gelatinoso. • **Togliete** dal fuoco e distribuite nei bicchierini; lasciate intiepidire e trasferite in frigorifero per almeno 1 ora. Al momento di servire, spaccate a metà i frutti della passione e, con l'aiuto di un cucchiaino, prelevate la polpa e distribuitela nei bicchierini. Portate in tavola e servite.

Mango caramellato con zabaione al porto e amaretti

Ingredienti per 4-6 persone
4 **tuorli** • 160 g di **zucchero**
1 bicchierino di **porto** • 1 **mango**
6 **amaretti**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola i tuorli e metà dello zucchero. Montateli con una frusta, fino a che il composto non risulterà ben gonfio e soffice. Aggiungete il porto e amalgamate delicatamente. Fate cuocere il composto a bagnomaria, sempre continuando a mescolare con la frusta, fino a ottenere una crema piuttosto densa. Fate sciogliere lo zucchero restante in una padella.
• **Pulite** il mango, tagliatelo a cubetti, unitelo allo zucchero e lasciatelo cuocere per qualche minuto. Spegnete e fate raffreddare. A questo punto, distribuitelo nei vasetti di vetro e versatevi sopra lo zabaione tiepido. Spolverizzate con gli amaretti sbriciolati, portate in tavola e servite.

Mousse di cioccolato bianco e limoncello

Ingredienti per 4 persone
200 g di **cioccolato bianco** • 2 **uova**
70 g di **zucchero** • 250 ml di **panna fresca**
limoncello • foglioline di **basilico**
frutti di bosco

Preparazione
• **Fate sciogliere** a bagnomaria il cioccolato bianco con metà panna e lasciate intiepidire. Lavorate i tuorli con le fruste fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite 1 bicchierino abbondante di limoncello e il cioccolato fuso, e amalgamate bene.
• **Montate** la panna restante e incorporatela delicatamente al composto di limoncello con movimenti dal basso verso l'alto. Distribuite nelle coppette e trasferite in frigorifero per almeno 4 ore. Al momento di servire, guarnite con foglioline di basilico e frutti di bosco, e portate in tavola.

Limoncello fai da te

Prelevate la scorza di **7 limoni**, mettetela in un contenitore a chiusura ermetica con **1 l di alcol a 95°** e lasciate riposare per 8 giorni. Portate quindi a bollore **1 l di acqua** e lasciate intiepidire; unite **1 kg di zucchero**, fate sciogliere e versate lo sciroppo ottenuto nel contenitore con l'alcol e le scorze di limone. Agitate bene, filtrate e imbottigliate. Conservate per almeno 1 mese prima di consumare.

Stupite tutti con 2€

▲Semifreddo alle ciliegie e fiori di zucca

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **ciliegie già snocciolate**
100 g di **zucchero** • 500 ml di **panna fresca** • 30 **fiori di zucca** • 1 bacca di **vaniglia** • **amarene sciroppate**

per la meringa
200 g di **albumi** • 400 g di **zucchero**
50 ml di **acqua**

Preparazione
• **Preparate** la meringa: in una casseruola raccogliete 350 g di zucchero e l'acqua, mettete sul fuoco e fate cuocere fino a ottenere uno sciroppo; nel frattempo, montate gli albumi con lo zucchero rimasto. Versate a filo lo sciroppo sugli albumi montati e continuate a lavorare, con le fruste elettriche, fino a quando la meringa si sarà raffreddata. • **Raccogliete** le ciliegie in una casseruola con 50 g di zucchero e un goccio di acqua, mettete sul fuoco e fate cuocere. Raccogliete il tutto in un mixer da cucina, frullate fino a ottenere una purea omogenea e fate raffreddare. Incorporate metà meringa e 250 g di panna semimontata. • **Distribuite** la crema ottenuta sul fondo di 6 bicchieri e trasferite in freezer. In una casseruola portate a bollore la panna rimanente con 50 g di zucchero e i semi della bacca di vaniglia; unite i fiori di zucca, puliti e tritati, passate tutto al mixer e lasciate raffreddare. Incorporate la meringa rimanente e suddividete il composto nei bicchieri riempiti con il semifreddo alle ciliegie. Trasferite in freezer e fate rapprendere per circa 2 ore. Guarnite con le amarene e servite.

Semifreddo veloce▼ alle pesche e amaretti

Ingredienti per 4 persone
5 **pesche gialle** (più 1 per la decorazione)
300 ml di **panna fresca** • 50 g di **zucchero**
2 cucchiai di **marsala** • 1/2 **limone**
100 g di **amaretti**

Preparazione
• **Lavate** le pesche e scottatele in acqua bollente per pochi minuti; scolatele, sbucciatele e tagliate la polpa a dadini. Raccoglieteli in una ciotola e unite lo zucchero, il succo del limone e il marsala. Mescolate e lasciate macerare per circa mezz'ora. Trascorso il tempo di macerazione, frullate tutto fino a ottenere una purea omogenea e sbriciolate gli amaretti senza ridurli in polvere. • **Montate** la panna e incorporatela delicatamente alla purea di pesche; aggiungete metà amaretti e amalgamate ancora. Distribuite metà composto ottenuto negli stampini, rivestiti con pellicola trasparente. Fate un leggero strato con gli altri amaretti sbriciolati e completate con un altro strato di composto. Trasferite in freezer per almeno 6 ore. Al momento di servire, sformate direttamente nei piattini, guarnite con fettine di pesca e qualche briciola di amaretto, e servite.

combo Menu

FISH GOOD

COLOR COLOR…

FRESH & GREEN

CREMOSISSIMO!

ASPETTANDO L'ESTATE

PRÊT À MANGER

ALICE

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

FISH DYNASTY

PESCE CONNECTION

Dalla pescheria, alla cucina dell'ottimo ristorantino di famiglia, fino a casa vostra: tutto quel che c'è da sapere sul pesce chiedetelo ai Bianchi: con i consigli di Patrizia e dei suoi, sceglierlo, pulirlo e prepararlo sarà un piacere!

- **Fish Dynasty, tutti i giorni alle16.45**

IL FOLLETTO DELLE TORTE

"LUCAKE" PENSACI TU!

Compleanno, party, merenda, colazione golosa…? A qualsiasi esigenza della neofita Angelica Amodei, che lo affianca nel programma, Luca Perego risponde con dolcezza e metodo. Tanto che, con la sua precisione, preparare dolci e dessert sembra un gioco da ragazzi!

- **Il Folletto delle Torte, tutti i giorni alle 17.00**

LA GOLA, IL GUSTO

DUE PER LA STRADA

Continua la caccia ai tesori d'Italia del programma con Erika Mariniello e Mattia Poggi. A farla da padroni, prodotti tipici e specialità regionali, raccontati da produttori, agricoltori, viticoltori e ristoratori del nostro Bel Paese.

- **La Gola, il Gusto, tutti i giorni alle 23.25**

DOLCI TENTAZIONI

PASTICCERIA DI QUALITÀ MADE IN BARLETTA

Con Michele La Ginestra conduttore d'eccezione, esordisce sul canale Alice Antonio Daloisio, pugliese doc, pasticcere per passione e per mestiere. In onda in prima visione dal lunedì al venerdì, porta per la prima volta la pasticceria nel preserale di Alice.

- **Dolci tentazioni, dal lunedì al venerdì alle 20.00**

IL CUOCO PESCATORE

NUOVA FOOD COMEDY TARGATA LIGURIA

Gian è un esperto pescatore, che ama cucinare il pesce pescato fresco, Anna è sua moglie ed è un'ottima cuoca. Un sodalizio che si esprime con sapienza anche ai fornelli, con la migliore cucina tradizionale di pesce.

- **Il cuoco pescatore, dal lunedì al venerdì alle 21.10**

IL PIATTO FORTE

A CIASCUNO IL SUO

Valentina Scarnecchia visita ristoranti e trattorie e fa loro cucinare in tempo reale il "piatto forte" della casa. A ciascuno… il proprio grande classico della cucina locale di tradizione.

- **Il Piatto Forte, tutti i giorni alle 22.20**

DUE PER UNO

SFIDA GASTRONOMICA

Fra Nord e Sud, fra tradizione e moda, in due chiavi territoriali: quella del pugliese Emanuele Natalizio e quella del settentrionale Alberto Manino. Una sfida quotidiana, da lunedì a venerdì, con repliche nel weekend, che inizia in televisione e prosegue sul portale web di Alice e sulla rivista *FACILE CUCINA*.

- **Due per uno, dal lunedì al venerdì alle 20.35**

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Con un Marte lanciatissimo andrà tutto molto bene!

Amore: è una faccenda per cui val la pena battersi e darsi da fare, sarete ricompensati.

Lavoro: le decisioni prese all'ultimo minuto promettono di esser quelle giuste!

Pasteggiate con: ***risotto alle ciliegie*** (pag. 79)

TORO

21 aprile-20 maggio

La vigoria sulla quale potete contare meraviglia anche voi stessi.

Amore: vige la regoletta del "visto e preso", perché non vi farete remore nell'avvicinare chi vi piacerà!

Lavoro: metterete in campo tempestività e decisionismo.

Pasteggiate con: ***pasticciata di zucchine gialle alla mediterranea*** (pag. 70)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

Giugno sarà il momento magico della vostra ripresa e rivalsa.

Amore: capacità di seduzione assai intensa e molto vitale. Il sex-appeal avrà un ruolo decisivo.

Lavoro: sveltire i metodi di lavoro. Ottimi i guadagni!

Pasteggiate con: ***crostata di pomodori verdi fritti*** (pag. 63)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

Gli appoggi che Venere riceve da Giove e da Nettuno vi rendono sicuri dei vostri progetti.

Amore: forse esiste qualche rivalità, ma non farà che rendere il gioco più appassionato.

Lavoro: sapete quel che volete e saprete procurarvelo!

Pasteggiate con: ***tartare di fiordilatte e pomodoro*** (pag. 60)

LEONE

23 luglio-22 agosto

Lasciate che a gestire qualche pesante responsabilità sia un familiare voglioso di dar prova di sé.

Amore: date spazio alla tenerezza e alla condivisione.

Lavoro: il tran tran quotidiano è sempre consistente, ma le risultanze ottime.

Pasteggiate con: ***pesce spada alla menta e miele di arancia*** (pag. 52)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

La volontà di iniziare mille cose nuove è la molla che vi farà agire tempestivamente.

Amore: avrete uno spirito protettivo che riparerà il partner da ogni tempesta.

Lavoro: nuovi progetti stimolanti.

Pasteggiate con: ***zuppa di cozze*** (pag. 46)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

Curiosità, spirito incisivo e verve sono gli elementi che Marte mette in maggior risalto.

Amore: condividerete interessi, desideri, e speranze con il partner.

Lavoro: accelerare i tempi e sveltire le procedure.

Pasteggiate con: ***vitel tonné*** (pag. 40)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

Con Giove aiutato da Nettuno le situazioni si semplificano.

Amore: la capacità di emozionarsi vicino alla persona cara è la miglior riprova di un sentimento forte!

Lavoro: iniziative indovinate e speranza di ottimi emolumenti.

Pasteggiate con: ***polpettine di pane*** (pag. 34)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

Le buone opportunità si manifestano regolarmente.

Amore: sembrerebbe ora possibile dare una bella continuità alla vita a due.

Lavoro: il ritmo di lavoro è assai intenso ma gradevole.

Pasteggiate con: ***chitarra vongole e ceci*** (pag. 17)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Nonostante i consigli di Plutone e Saturno, Urano vi giudica troppo posapiano.

Amore: all'amore in questa fase chiedete assai, ma concedete pochissimo!

Lavoro: porterete avanti con più slancio le iniziative in comune.

Pasteggiate con: ***orecchiette con pesto di zucchine pistacchi menta e limone*** (pag. 21)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Bene per la forma fisica e per le prospettive migliorative in generale.

Amore: Marte suggerisce di passare ai fatti.

Lavoro: guardatevi da qualche invidia e malignità.

Pasteggiate con: ***polpette di baccalà*** (pag. 31)

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Una morbida diplomazia nasconderà la puntigliosità con la quale adesso sapete agire.

Amore: i punti d'intesa si moltiplicano. Svaniscono bisticci e capricci…

Lavoro: indirizzate per bene le entrate copiose che il cielo promette.

Pasteggiate con: ***roast beef con maionese alle nocciole*** (pag. 39)

Menu prezzo facile
Ricalcoliamo per te la spesa per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…
A TUTTO SPRING - per 6 persone
8 EURO
Pappa al pomodoro p. 60
Lasagne di zucchine al ragù bianco p. 71
Polpettine di piselli p. 33
Millefoglie alle fragole p. 109
L'APPETITO VIEN MANGIANDO - per 6 persone
12 EURO
Cestini di patate ripieni di carne p. 99
Giardinetto di zucchine gratinate p. 70
Polpettine al sugo di pachino p. 24
Cheesecake alle amarene p. 92
SEMPLICEMENTE BUONO - per 6 persone
15 EURO
Finti hot dog p. 100
Caserecce con pesto di peperoni e capperi p. 20
Insalata di pollo e ciliegie p. 80
Tiramisù di ricotta ai frutti di bosco p. 109
CHE FREDDO! - per 6 persone
25 EURO
Carpaccio di zucchine e bufala p. 67
Insalata di lenticchie orzo tonno e ciliegie p. 79
Roast beef con maionese alle nocciole p. 39
Coppette di yogurt e frutti di bosco p. 114

Indice alfabetico delle ricette